

# مديريت مشاجرات خانوادگی

احمد طهماسبی



- مشاجرات زن و شوهر
- مشاجرات عروس و مادرشوهر
- مشاجرات فرزندان



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





انتشارات یاقوت

قم/خیابان انقلاب/چهارراه سجادیه/ابتدای سمیه/جنب بانک سپه

تلفن: ۰۲۵۳۷۷۴۱۳۶۸ نمایه: ۰۲۵۳۷۸۳۷۴۹۵

تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۵۱۰۳۲۳

✉ Yaqout.Pub@gmail.com

📷 YaqoutPub

○ ○ ○

حساب بانکی

جاری طلایی سپه [علی مولوی نیا] ۱۵۸۹۸۰۰۰۰۴۸۱۱

جاری جام ملت [علی مولوی نیا] ۵۷۲۲۴۱۴۲۳۶

کارت سپه [علی مولوی نیا] ۵۸۹۲۱۰۱۰۹۳۳۲۱۲۷۷





# مدیریت مشاجرات خانوادگی

احمد طہماسبی





سرشناسه: طهماسبی، احمد، ۱۳۳۹ -  
عنوان و نام پدیدآور:

## مدیریت مشاجرات خانوادگی

نویسنده: احمد طهماسبی؛ ویراستار: علی مولوی نیا  
مشخصات نشر: قم: باقوت، ۱۳۹۷.  
مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص. • شابک: ۳-۵-۹۷۸۵۳-۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸ • بها: ۸۰,۰۰۰ ریال  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا • یادداشت: کتابنامه  
موضوع: خشونت در خانواده • موضوع: Family violence  
موضوع: ارتباط در خانواده • موضوع: Communication in families  
موضوع: زناشویی - ارتباط • موضوع: Communication in marriage  
موضوع: برخورد نسل ها • موضوع: Conflict of generations  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۲م ط ۹۷۶۶۲۶/ HV  
رده بندی دیویی: ۳۶۲/ ۸۲۹۲  
شماره ی کتاب شناسی ملی: ۵۱۰۹۲۲۶



## مدیریت مشاجرات خانوادگی

نویسنده: احمد طهماسبی  
ویراستار: علی مولوی نیا  
ناشر: انتشارات یاقوت  
مدیر هنری: حمید مطیع  
چاپخانه: زلال کوثر



نوبت چاپ: اول  
سال چاپ: بهار ۱۳۹۷  
شمارگان: ۲۵۰۰ جلد  
قیمت: ۸۰,۰۰۰ ریال  
شابک: ۳-۵-۹۷۸۵۳-۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸





## فهرست

مقدمه □ ۷

### فصل اول

مشاجرات زن و شوهر ■ ۱۱

۱. سبک مشاجرات □ ۱۳

۲. علل و عوامل مشاجرات □ ۱۷

۳. مشاجرات در حضور فرزندان □ ۳۹

۴. نکات کلیدی در حلّ مشاجرات □ ۴۹

۵. قانون دعوای زن و شوهر □ ۷۷

۶. آشتی‌کنان □ ۷۷

۷. دادگاه خانواده در قرآن □ ۷۸

۸. چند نکته‌ی پایانی □ ۸۰



## فصل دوم

### ۸۳ ■ مشاجرات عروس و مادرشوهر

۱. علل و عوامل مشاجرات □ ۸۴
۲. توصیه‌های کلیدی برای حلّ مشاجرات □ ۸۸
۳. توصیه‌هایی در رفتار با مادرشوهر □ ۹۴
۴. چه کنیم تا عزیز مادرشوهر شویم؟ □ ۱۰۶
۵. دامادها بدانند □ ۱۱۰
۶. عروس‌ها بدانند □ ۱۱۳
۷. مادرشوهرها بدانند □ ۱۱۴

## فصل سوم

### ۱۱۷ ■ مشاجرات فرزندان

۱. فواید دعوای فرزندان □ ۱۱۸
۲. علل و عوامل دعوای فرزندان □ ۱۲۰
۳. وظایف والدین در دعوای فرزندان □ ۱۲۸
۴. با کودکان عصبانی چگونه رفتار کنیم؟ □ ۱۴۵
۵. وظیفه‌ی والدین هنگام دعوای فیزیکی بچه‌ها □ ۱۴۷

### ۱۵۱ ■ منابع







## مقدمه

- برای مقابله با دعوا و مشاجرات خانوادگی، از چه روش‌هایی می‌توان کمک گرفت؟
- توصیه‌ی مشاوران به والدینی که مدام بحث و جدل دارند، چیست؟
- راهکارها برای کنترل مشاجره‌ی میان زن و شوهر چیست؟
- تعارض‌های میان زوجین چگونه قابل حل و فصل خواهند بود؟

اسم بگومگوهای زن و شوهری را گذاشته‌اند «نمک زندگی»، اما آیا این نمک واقعاً به زندگی مشترک آسیبی نمی‌زند؟ زن و شوهری که زیر یک سقف زندگی می‌کنند، به تدریج تفاوت‌های شان خودی نشان می‌دهند.

اغلب اوقات، این تفاوت‌ها نه آن قدر شدیدند که بلافاصله به طلاق منجر شوند، و نه آن قدر ضعیف که به این سادگی‌ها دست از سر آن‌ها بردارند. در نتیجه تعارض‌هایی بین‌شان ایجاد می‌شود که توجه آن‌ها به تشابهات و اشتراکات را تحت تاثیر منفی خود قرار می‌دهند.



زوج‌ها برای مدیریت این قبیل تعارض‌ها - که سخت و پیچیده است -، نیازمند انگیزه و تمرین هستند، و برای توفیق در این هدف، از راهکارهای زیادی می‌توان استفاده کرد.

روان‌شناسان و مشاوران خانواده معتقدند شیوه‌ی برقراری ارتباط زن و شوهر با یک دیگر نقش بسزایی در حیات و تداوم زندگی زوجین دارد. لذا زوجین می‌توانند با به‌کارگیری روش‌های ارتباط صحیح، از بروز مسایل و مشکلات پیش‌گیری کنند، و یا آن‌ها را حل نمایند.

اکثر روان‌شناسان امیدوارند با تصحیح اصول ارتباطی زوجین و آموزش شیوه‌های ارتباطی درست، بتوانند گامی بلند در رفع این معضل اساسی که بسیاری از خانواده‌های جامعه‌ی ما را درگیر خود نموده است، بردارند.



یکی از ارزشمندترین و اساسی‌ترین نیاز بشر در زندگی «ارتباط» است، که از ملزومات و ضروریات زندگی قلمداد می‌شود. با یک نگاه کاملاً گذرا و سطحی، اهمیت ارتباط برای شما محرز می‌گردد، و دیدگاه و برداشت شما، چنین خواهد بود که «نمی‌توان روابط انسانی را از زندگی حذف کرد.» فضای خانواده و ارتباطات موجود در آن، برای رشد و بالندگی همه‌ی اعضا، به‌خصوص مهره‌های اصلی آن - یعنی زن و شوهر - مهم و حیاتی است.

فضای ارتباطی مغشوش بین زن و شوهر، مشکلات عدیده‌ای را در زندگی زوجین فراهم خواهد آورد، که متعاقب آن فرزندان نیز از پیامدهای ناگوار این شکست و ناکامی، بی‌نصیب نخواهند ماند.



## مدیریت مشاجرات خانوادگی | ۹

بدین ترتیب می‌توان ادعا کرد که با کوشش ثمربخش در «شناخت» موانع ارتباطی، و یافتن راه‌های موثر اصلاح رفتارهای نامناسب، گامی در جهت حل مشکلات و تصحیح حرکت در مسیر درست، و کاهش مشکلات بعدی و بهبود روابط زناشویی برداشت.

این اثر که در سه فصل سامان یافته، بر آن است تا علل و عوامل مشاجرات خانوادگی را در سه حوزه‌ی «زن و شوهر»، «هروس و مادر شوهر» و «فرزندان» بررسی نموده، و راهکارهای مدیریت درست و منطقی مشاجرات را برای خانواده‌ها تبیین نماید.







## فصل اوّل

# مشاجرات زن و شوهر

زندگی خانوادگی، اصیل ترین، کامل ترین و بنیادی ترین نهاد زندگی اجتماعی است. نظام خانواده مانند هر واحد اجتماعی دیگر، کوچک ترین واحد و پدیده‌ی اجتماعی محسوب می‌شود.

در نظام خانواده نیز انواع کُنش‌ها وجود دارد. این کُنش‌ها و رفتارها می‌توانند کُنش‌های هنجار، موافق و سازگار و یا برعکس نابهنجار، ناسازگار و نامتعادل باشند. اکثر خانواده‌ها دارای کُنش‌های ناسازگار هستند؛ یعنی وجود ناسازگاری‌ها و مشاجرات زن و شوهر تا حدّی طبیعی است. روان‌شناسان می‌گویند:

زندگی زناشویی اصولاً یک نوع نزاع دوستانه است، و اختلاف خلقت بین آنان ایجاب می‌کند که با یک دیگر نزاع و مشاجره داشته باشند. اما خداوند به گونه‌ای این دو جنس مخالف را با هم دیگر پیوند داده و بین آنان اَلِفْت ایجاد کرده که این نزاع‌ها و مشاجرات در اغلب اوقات ثمربخش واقع شود.

کم‌تر خانواده‌ای است که در طول زندگی مشترک زناشویی خود، دچار



بحران و کشمکش‌های زودگذر نشود. غالب اختلافات جزیی و کلی در خانواده‌ها و بین زن و شوهر امری طبیعی است، که نه تنها به مراحل خطر و بحران شدید و جدایی نمی‌کشد، بلکه به دنبال آن یک نوع محبت و سازش پدید می‌آید.

در واقع مشاجرات، یک نواختی در زندگی را که علت برخی گرفتاری‌های خانوادگی است، از بین برده، و از این جهت پیدایش مشاجرات آرام و لطیف به هیچ وجه جای نگرانی ندارد.

در ادبیات ما نیز ضرب‌المثلی وجود دارد که: «دعوی زن و شوهر نمک زندگی است». البته بهتر است بگوییم: «دعوی زن و شوهر، رعد و برق است». فقط باید مواظب بود که این نمک زیاد نشود، تا زندگی شور و بی‌مزه شود؛ و یا چون بعد از رعد و برق، باران و طراوت و تازگی است، باران تبدیل به سیل نشود که بنیان خانواده را متزلزل کند.

باید دانست که مشاجره‌ی خانوادگی امری فراگیر، همه‌زمانی و همه‌مکانی است. آنچه خیلی از انسان‌های فهیم، خانواده‌های اصیل، کارشناسان، مشاوران و متخصصین امر خانواده را امروزه نگران کرده، مشاجرات و دعواهایی است که منجر به فروپاشی خانواده و طلاق می‌شود.

طبق آخرین آمارهای موجود، ۳۰٪ قتل‌های کشور خانوادگی است. طی ۶ ماهه‌ی ابتدای سال ۱۳۸۹، قتل زن به دست شوهر در صدر آمارهاست. سهم وقوع قتل‌های خانوادگی به وسیله‌ی سلاح سرد ۴۷٪، و بیشترین قتل‌ها مربوط به قتل زن به دست شوهر ۳۶٪ و اختلاف خانوادگی ۲۱٪ می‌باشد.<sup>۱</sup>



## ۱. سبک مشاجرات

اختلاف زن و شوهر در هر زندگی ای - حتی زوج هایی که خوشبخت اند - اتفاق می افتد. اما آنچه بسیار حایز اهمیت بوده، و سبب وجود تفاوت همسران در دعوا می شود، سبک دعواست که گاهی می تواند مخرب باشد. برخی از این سبک ها، عبارتند از:

### انتقاد

انتقاد، یعنی حمله ی مستقیم به شخصیت همسر، که غالباً با کلمه ی «تو» شروع می شود. مثلاً: «تو باید لباس های من را می شستی»، «تو که می دانستی من امروز جلسه دارم»، یا «تو خیلی بی ملاحظه هستی». در انتقاد، ما طرف مقابل مان را کاملاً متهم و در مورد شخصیتش قضاوت می کنیم. لذا بهتر است به جای انتقاد، از همسرمان شکایت کنیم. شکایت، یعنی این که به جای زیر سوال بردن شخصیت او، به یک رفتار خاص او اعتراض کنیم. ضمن این که شکایت با کلمه ی «من» شروع می شود. مثلاً: «من دوست داشتم که امروز لباس هایم را می شستی تا در جلسه مرتب تر به نظر بیایم».

البته بعضی وقت ها چند شکایت پشت سر هم، دقیقاً همان قدر منفی است که انتقاد کردن. یعنی این که یک طرف قضیه شروع می کند به شکایت کردن از تمام رفتارهایی که از اوّل ازدواج تا حالا از آنان ناراحت است.

آخرین تفاوت شکایت و انتقاد این است که انتقاد خیلی مبهم است. یعنی معلوم نیست شما دقیقاً چه چیزی از طرف مقابل می خواهید. مثلاً: «تو اصلاً به فکر من نیستی».



شکایت صراحت بیشتری دارد، و دقیقاً معلوم است که چه حوزه‌ای از رفتار طرف مقابل را در بر می‌گیرد. مثلاً: «از این که امروز در مهمانی جلوی چشم دیگران، بحث آشپزی بد مرا پیش کشیدی، ناراحتم.»

### ❁ شیوه‌ی انتقاد از همسر

- سعی کنیم برای انتقاد، صحبت خود را با جنبه‌های مثبت همسرمان شروع کنیم، تا کم‌تر دچار واکنش و لجاجت شود.
- انتقاد را به موضوعاتی که واقعاً اهمیت دارد، منحصر کنیم.
- بدانیم که انتقاد مثل دارو است. کم آن سودبخش، و زیادش مضر است.
- انتقاد باید مثل کپسول و داخل پوسته باشد، تا تلخی آن معلوم نشود، و زود جذب طرف مقابل شود.
- شرایط روحی همسر، محیط و شخصیت او باید رعایت شود.
- هر انتقادی را هر جا نباید گفت. اگر چه به نظر تان کاملاً درست هم باشد.
- زبان انتقاد با گشاده‌رویی، گفتاری دوستانه و سخنی مهربانانه باشد.
- میزان انتقاد نباید زیاد و پشت سر هم باشد؛ چرا که موجب می‌شود همسرمان احساس کند ما فردی عیب‌جو هستیم.
- گاهی می‌توان انتقاد را در قالب نامه، پیامک و یا حضوری انجام داد. لازم نیست نقد همیشه زبانی و گفتاری باشد.
- نیت انتقاد تنها و تنها باید برای اصلاح عیب همسر باشد.





- حریم خصوصی در انتقاد باید حفظ شود. نباید نقد از یک فرد را به کسی جز او گفت.
- برای شنیدن و پذیرش انتقاد باید زمینه سازی صورت پذیرد. حداقل یکی از موضوعات جلسه را موضوع انتقاد قرار دهید. پیش از نقد همسر، از خودتان انتقاد کنید. سخنان مقدّماتی برای ورود به انتقاد بسیار مهم است.
- انتقاد را در قالب پیشنهاد و پرسش مطرح کنید، و از به کارگیری واژه های «همیشه» و «هیچ وقت» بپرهیزید.
- هنگامی که نظر و انتقاد خود را مطرح کردید، دیگر آن را مرتّب تکرار نکنید، و از طعنه زدن بپرهیزید.

### سرزنش

سرزنش خیلی به انتقاد نزدیک است. اما در برخی موارد، سرزنش واقعاً شروع به بی احترامی و خُرد کردن شخصیت طرف مقابل است. جملاتی که استفاده می شود، دقیقاً قلب طرف مقابل را نشانه می رود، و او را آزرده می کند. غیر از بی احترامی، کارهای دیگری هم برای سرزنش کردن طرف مقابل می شود انجام داد!

مسخره کردن و استفاده از زبان بدن مثل پوزخند یا برگرداندن نگاه که این دو مورد از معمول ترین کارهای ناپسند است. بعضی از شوخی های خصمانه هم دقیقاً کار سرزنش را انجام می دهند، و به همان اندازه منفی هستند. بعضی از زن و شوهرها فکر می کنند که چون با هم ازدواج کرده و صمیمی هستند، می توانند با هر لحنی با همسرشان صحبت کنند. در واقع نیاز



به احترام، یکی از نیازهای روان شناختی همه‌ی انسان‌ها در همه‌ی موقعیت‌ها است؛ و ارتباطی به زن و شوهر بودن ندارد.

## جبهه‌گیری

وقتی از یک فرد انتقاد شود، یا کسی را سرزنش کنند، او هم ساکت نمی‌ماند. در معمول‌ترین حالت او هم جبهه‌گیری می‌کند و سرزنش را با سرزنش جواب می‌دهد.

جبهه‌گیری واقعاً می‌تواند زندگی زناشویی را فلج کند. مشاجره که بالا می‌گیرد، واقعاً دیگر کسی روی منطق حرف نمی‌زند، و فقط خرد کردن طرف مقابل اهمیت دارد.

شانه خالی کردن از زیر بار مسوولیت، بهانه‌جویی برای توجیه رفتار، مخالفت با حدس‌های همسر، و تکرار حرف‌های گذشته از اقسام جبهه‌گیری هستند.

## سکوت

مردان معمولاً از این روش برای خاتمه‌ی دعوا استفاده می‌کنند. اما زنان فکر می‌کنند که سکوت به معنای خصومت و بی‌توجهی است. سکوت معمولاً دعوا را بدتر می‌کند، چون بحث منطقی با کسی که اصلاً در خانه نیست، غیرممکن است!

زوج‌های جوان - مخصوصاً مردان - نباید بیاموزند که سکوت، راه حل خوبی برای رفع مشکلات نیست؛ و باید با مذاکرات مسایل را حل کرد.



## ۲. علل و عوامل مشاجرات

احتمالاً ساده‌ترین سوالی که درباره‌ی زن و شوهرها مطرح می‌شود، این است: «چرا اینان دعوا می‌کنند؟» به عبارت دیگر، عمده‌ترین دلایل دعوا و مشاجره‌ی همسران چیست؟

نکته‌ی قابل توجه این است چرا با این‌که همسرمان را خودمان انتخاب کردیم، و او را دوست داریم، بیشترین مشاجرات را با او داریم، مهم‌ترین علل و عوامل مشاجرات زن و شوهر، عبارتند از

### تلاش برای تغییر یک دیگر

یکی از علل مشاجره و دعوا بین همسران، تلاش برای تغییر دادن رفتارهای یک دیگر است. وقتی یکی از همسران درصدد تغییر رفتار شریک زندگیش برمی‌آید، ناخودآگاه با مقاومت او مواجه می‌شود که این مقاومت و سپردفاعی در دست گرفتن، باعث جرّ و بحث و مشاجره در زندگی می‌شود. قابل توجه زوج‌های عزیز

- خیلی از افراد تغییر نمی‌کنند، بلکه تعدیل می‌شوند.
  - اگر هم تغییر کنند، باب میل ما تغییر نمی‌کنند.
  - اگر هم باب میل ما تغییر کنند، این تغییر دایمی نخواهد بود.
- پس بیهوده تلاش نکنید، و زندگی خود را به خطر نیندازید.

### ناهماهنگی در تربیت فرزند

هریک زوجین از خانواده، فرهنگ و تربیتی متفاوت در زیر یک سقف جمع شده‌اند، و قرار نیست مثل دو نفر دو قلو هم فکر باشند و نظراتشان در همه‌ی





زمینه‌ها - از جمله تربیت فرزند - مثل هم باشد. طبیعتاً هر یک تلاش دارد که فرزند را بر اساس آموزه‌ها و فرهنگ خانوادگی و نظرات خود تربیت کند، و همین باعث بروز اختلاف و در صورت پافشاری باعث کشمکش و مشاجره می‌شود. اگر با هم دیگر هم سو و هم عقیده نیستید، و دو نوع تربیت متفاوت را می‌پسندید، حداقل این را جلوی فرزندان تان ابراز نکنید. سعی کنید در تنهایی و بدون حضور فرزندان با هم به نتیجه و توافق برسید.

توجه داشته باشید که هرگز بر علیه همسر خود با فرزند یا فرزندان تان ائتلاف نکنید، زیرا این کار به شدت روابط خانوادگی و زناشویی را مخدوش و به روابط شما ضربه می‌زند؛ و کودکان شما را هم گستاخ و غیر قابل کنترل بار می‌آورد.

### مسایل مالی و شغلی

از رایج‌ترین دلایل تنش‌های بین زن و شوهر مسایل مالی است، که به اشکال مختلف در روابط زوج‌ها تاثیر منفی می‌گذارد. معمولاً گلایه‌ی خانم‌ها بیشتر است. مثلاً می‌گویند: «از درآمد شوهرم بی‌خبرم؛ او خسیس است؛ اندکی پول بامنت به من می‌دهد؛ برای خریدهای خانه باید التماس کنم؛ تاریا ل آخر از من حساب می‌کشد»، یا زن به شوهر خود می‌گوید: «با پول‌هایت چه کار می‌کنی؟ می‌دانم همه را به خانواده‌ات می‌دهی! چرا دو شیفت کار نمی‌کنی؟»

نباید از او بخواهیم از شغل و حرفه‌ی خود دست بردارد، یا حرفه‌ی دیگری را جایگزین کند. همچنین زمانی که با آگاهی از میزان درآمد و امکانات مالی شخصی با او ازدواج کرده‌ایم، نباید در زندگی او را تحت فشار قرار دهیم تا پول بیشتری به دست بیاورد، که منجر به مشاجرات شدید یا دعوای پنهان آسیب‌زننده شده، و سرانجام به کدورت و سردی بینجامد.





## عروس و داماد دار شدن

علاقه‌ی عروس و پدرشوهر، و علاقه‌ی داماد و مادرخانم یک امر طبیعی است؛ ولی اگر به حد افراط برسد، مشکل ساز خواهد شد. هیچ یک از همسران نباید این احساس در آنان به وجود بیاید که عروس جای محبت شوهر، و داماد جای محبت خانم را می‌گیرد.

وقتی داماد به خانه می‌آید، تمام توجه مادرخانم به داماد در استقبال، بدرقه، رسیدگی به تغذیه و سر سفره‌ی شام و ناهار معطوف می‌شود. بعد که سر سفره، غذا به اتمام می‌رسد، خانم خانه از شوهرش می‌پرسد: «شما غذا خوردی؟» شوهر می‌گوید: «نه، من منتظرم داماد غذایش را بخورد، اگر اضافه آمد می‌خورم.»

آقایی به من می‌گفت: «از این که عروسم با پیامک به من سلام و صبح به خیر می‌گوید و احوال‌پرسی می‌کند، خانمم به شدت عصبانی می‌شود، و حساسیت نشان می‌دهد.»

باید زن و شوهرها با این مساله کنار آمده، و از حساسیت‌های بی جا پرهیز کنند، تا کانون گرم خانواده را به مشاجره و دعوا نکشاند. بالاخره داماد جای پسر شما و عروس هم جای دختر شماست؛ باید با این چشم به آنان نگاه کنید.

## تولد اولین فرزند

همه‌ی کسانی که دارای فرزند هستند، می‌دانند که تولد نوزاد، چقدر زندگی را شیرین و یا تغییر می‌دهد. اما زوج‌ها با این دگرگونی غافل گیر شده و نمی‌دانند چطور مدیریت کنند، که آمدن فرزند، زندگی‌شان را شیرین‌تر کند. گاهی اوقات، تولد نوزاد مسیر حرکت خانواده را تغییر می‌دهد. زمانی همه‌ی



توجه زن و شوهر به یک دیگر بود، اما حالا ناخودآگاه، مادر بچه تمام توجه خود را از شوهرش برداشته، و معطوف به فرزند کرده است.

از شوهر خود غافل شده، و از نقش همسری به مادری درآمده، و بیشتر وقت خود را صرف فرزند می‌کند؛ و شوهر فکر می‌کند توجه خانم به او کم شده، و شخص دیگری با آمدنش جای او را پر کرده است.

به خانم‌ها باید هشدار داد که نباید شوهر را فدای فرزند یا فرزندان را فدای شوهر خود کنند. سعی کنید بیشترین رسیدگی به بچه‌ها را برای زمانی اختصاص دهید که شوهر در منزل نیست، و به محض ورود شوهر، تمام توجه خود را معطوف او کنید. بعد از شوهرتان پرسید: «اگر کاری نداری، می‌خواهم به بچه‌ها برسم»، و یا او را در مواظبت و مراقبت از بچه سهیم کنید.

### پرستاری از والدین

ممکن است به خاطر داشتن والدین سالمند که هر روز پیرتر و ناتوان‌تر می‌شوند، مجبور شوید از آنان نگهداری کنید که این وظیفه‌ی دینی و انسانی، هر فرزندی است، و یا آنان را به دکتر برده و مخارج آنان را بر عهده بگیرید، و یا در خانه‌ی خود اتاقی را به آنان اختصاص دهید.

مطمئن باشید اگر این کار خداپسندانه‌ی شما باعث بی‌توجهی به همسر شود، و او احساس کند که تمام توجه شما معطوف به آنان است، و او را فراموش کرده‌اید، زمینه‌ی بروز اختلافات و مشاجرات را فراهم می‌کند.

باید با مدیریت صحیح کسی را فدای کسی دیگر نکنید، بلکه محبت و توجه شما به همسر اگر بیشتر شود، او نیز نه تنها مخالفت نمی‌کند، بلکه شما را در این امر مهم و ثواب کمک هم خواهد کرد.



## مرگ والدین

زمانی که فردی از خانواده فوت می‌کند، حتماً به همسر خود فرصت و آزادی بدهید تا عزاداری کند. توجه زیاد به مراسم و از دست دادن والدین خود، شاید باعث بی‌توجهی به همسر و ایجاد مشکل بین زوجین و آغاز یک مشاجره شود. صبر و تحمل طرف مقابل می‌تواند هم مرحمی باشد بر زخم او و هم احساس کند که فقط در زمان خوشی نیست که در کنارش هستید، بلکه در غم و ناراحتی هم غم‌خوار او هستید.

## از دست دادن شغل

وقتی یکی از همسران بی‌کار شود، احساس می‌کند که هویتش را از دست داده، و در مورد توانایی خود در حمایت از خانواده دچار نگرانی می‌شود. پیشنهاد می‌شود تا وقتی همسر شما درخواستی از شما نکرده، از دادن پیشنهاد کاری به او خودداری کنید. حمایت‌های عاطفی شما بسیار مفیدتر از نصیحت‌های دل‌سوزانه‌ی شماست که می‌تواند حتی او را آزرده‌خاطر کند. در این زمان، سرزنش، ملامت، نق‌زدن، مقایسه‌ی او با دیگران، حتی آوردن اسم یکی از اعضای خانواده‌تان، زمینه‌ی شروع یک مشاجره‌ی خانوادگی را فراهم می‌کند. باید با صبر و تحمل و توکل به خدا، به او امید دهید.

## تغییر اساسی در زندگی

وقتی یکی از شما تصمیم می‌گیرد تغییر شغل بدهد، یا شروع به ادامه‌ی تحصیل کند، شاید تعادل زندگی مشترک شما به هم بریزد، نگرانی‌هایی درباره‌ی تغییراتی که در مسایل مالی، برنامه‌ریزی‌های آتی و فرزندان به وجود



می آید، یک مرتبه آگاه کردن همسران از تصمیمات بزرگ به هیچ وجه ایده‌ی خوبی نیست، و شاید باعث اختلاف و مشاجره شود.

اگر خواستید تغییری در زندگی خود ایجاد کنید، ابتدا در یک فرصت و مکان مناسب آن را با همسران در میان بگذارید، و نظر او را هم جویا شوید؛ و در صورت موافقت، با فردی باتجربه و یا مشاور در میان بگذارید؛ و اگر نه شاید باعث شروع یک دعوای خانوادگی شود. اگر چه شاید همان لحظه اتفاقی نیفتد، و بعد از مدتی سرزنش‌ها شروع شود.

### تغییر مکان زندگی

تغییر مکان دادن یک محرک تنش‌زای بزرگی است. به جای ایجاد استرس برای همسران به خاطر این که توانسته‌اید به جای دیگر نقل مکان کنید، سعی کنید با هم خوشحال باشید و لبخند بزنید.

اگر نقل مکان به ضرورت شغل است، سعی کنید قبل از انتقال، موضوع را با همسران در میان بگذارید، و به او بگویید که دست خودش نیست؛ و این یک ضرورت شغلی است که دارای مزایایی هم می‌باشد.

بعد از انتقال هم چون تاملات‌ها احساس غربت و تنهایی می‌کند، و شاید دلش برای خانواده، خویشان و دوستان و همسایگان قبلیش تنگ شود، باید با محبت و اخلاق نیکو و آشنا کردن بیشتر با خانواده‌ی همکاران خود و رفتن به تفریح، مسافرت کوتاه و حضور بیشتر در منزل در ماه‌های اول، آن‌ها را جبران کنید.



## رفتن فرزندان از خانه

همان طور که به دنیا آمدن فرزند، مسیر زندگی را تغییر می دهد، رفتن فرزندان نیز به واسطه ی ازدواج یا مستقل شدن از خانه، روابط زن و شوهر را دچار تغییر خواهد کرد، و اگر خوب نتوانید مدیریت کنید، شاید تبدیل به یک معضل بزرگ شود.

وقتی فرزندان به خصوص دختران شما ازدواج کنند، خانم خانه تا مدتی احساس تنهایی و ناراحتی می کند. شاید مرتب مشغول تماس تلفنی یا پیامکی باشد. این کار نباید شما را عصبانی کند. حتی شاید وی از شما بخواهد که زودتر به خانه شان بروید. اشکالی ندارد، قبول کنید. این توجه به فرزند، دلیل بر بی توجهی به شما نیست.

خانم ها هم باید طوری برخورد کنند که این احساس در شوهرشان به وجود نیاید که تمام توجه شان به بچه هاست؛ یا حتی بعد از ازدواج آنان، توجه شان به نوه هاست، و او را از یاد می برید.

## بسترهای مشاجره

### اختلاف در خواسته ها

معمولاً خواسته ی دو نفر در همه ی موارد یکسان و یک جور نیست. نگذارید همین تفاوت ها، باعث ایجاد اختلاف شود. بلکه روی مشترکات خود تاکید کنید، و بعضاً از برخی خواسته های خود صرف نظر کنید. کوتاه بیایید تا باعث شروع مشاجره و دعوا نشوید.

### اختلاف در سلیقه ها

مسئلاً دو نفر که به عنوان زن و شوهر از دو خانواده و از دو فرهنگ متفاوت



زیر یک سقف می‌خواهند سال‌های سال زندگی کنند، لزومی ندارد تا در همه‌ی علایق و سلیق مثل هم باشند؛ حتی در نوع پوشاک، خوراک، شکل ظاهری، سریال و فیلم. ولی نباید اصرار بر اجرای سلیقه‌ی خود داشته باشند، که باعث مشاجره شود.

### ❁ اختلاف در دیدگاه‌ها

نداشتن دیدگاه مشترک سیاسی، اجتماعی و فرهنگی برای یک زندگی عیب نیست، ولی همین می‌تواند زمینه‌ی اختلاف کوچک و یک مشاجره‌ی خانوادگی شود.

### ❁ اختلاف در خلق و خو

یکی از موارد ناسازگاری در اخلاقیات است. مثل عصبانیت، خشونت، شگاک و وسواس بودن، تکبر و لجاجت و خودخواهی، از خودراضی و اهل معاشرت نبودن، نداشتن روحیه‌ی گرم و خوش، برخورد متواضعانه با مردم نداشتن، درون‌گرا و بیرون‌گرا بودن هر یک از زن و شوهر که می‌تواند باعث بروز مشاجره و دعوا شود.

### ❁ اختلاف در معنویات

بعضی از زن و شوهرها، قبل از ازدواج روی این موضوع حساسیت نشان نمی‌دهند، و برایشان مهم نیست؛ آن‌هم به علت عشق و علاقه‌ای که به هم دارند، و نمی‌خواهند این اختلافات باعث به هم نرسیدن هم دیگر شود، و چشمان‌شان را روی همه چیز می‌بندند.

اما وقتی وارد زندگی می‌شوند، متوجه این اختلافات کوچک، ولی اساسی و مهم می‌شوند. مثلاً مرد دوست دارد همسرش با حجاب و چادری باشد، ولی





خانم می‌گوید: «مگر مرا با این پوشش ندیدی و انتخاب نکردی؟» یا یکی از همسران به مسایل عبادی مثل نماز سهل‌انگار است، و مورد اعتراض مدام طرف مقابل واقع می‌شود؛ و همین زمینه‌ی مشاجره را فراهم می‌کند.

### خودمحوری

یکی دیگر از علل اختلاف زناشویی می‌تواند متوجه‌نشدن شرایط جدید از سوی زن و مرد یا هر دو باشد. قرار نیست یک نفر دایم در زندگی به همه چیز برسد، و دیگری همیشه کوتاه بیاید و محروم باشد. بلکه باید قانون برنده برنده حاکم باشد. یعنی بازی دوسربرد.

زندگی زناشویی مثل بازی آلاکلنگ است؛ گاهی یکی بالا و دیگری پایین است، و بعد از مدتی وضعیت عوض می‌شود. قرار نیست همیشه یکی بالا باشد و فقط دستور بدهد، و دیگری پایین و مجری دستورات باشد.

### پرونده‌های ناتمام

پرونده‌های ناتمام می‌تواند هم به داشته‌های همسران قبل از ازدواج اشاره کند، و هم به رویدادهای اخیر. در این جا تمرکز بر خانواده‌ی مبدا است. زن و شوهر هر کدام با خاطره‌ی تلخ و حل‌نشده‌ای از خانواده‌ی پدری آمده‌اند. برای نمونه مردی که مادری کنترل شده داشته است، به خواسته‌های طبیعی زن حساس است، و تلاش دارد که اصطلاحاً گربه را دم جِجله کشته، و او را همیشه کنترل کند. در واقع فرد نمی‌خواهد دوباره شرایط قبل تکرار شود.

### مسافرت و تفریح

گاهی زن و شوهر روی مسافرت و تفریح با هم اختلاف و مشاجره می‌کنند،



چون نتوانستند به توافق و نظر مشترک برسند. مثلاً خانم می‌گوید: «این دفعه باید برویم شمال»، یا مرد می‌گوید: «من جنوب را ترجیح می‌دهم؛ چه می‌شد دو روزی بیشتر می‌ماندیم؟ ما که مسافرت نداریم. این هم شد تفریح؟ چرا هر کجا می‌رویم، باید پدر و مادرت با ما باشند؟ به من قول دادی من را ببری کیش، ولی نبردی...»

### محکوم کردن و مچ‌گیری

یکی دیگر از علل اختلاف، پیدا کردن نقاط ضعف دیگری و آن را به رخ او کشیدن و یا در جمع مطرح کردن است؛ تا از این طریق دیگری را محکوم و حرف خود را به کرسی بنشانند. در این صورت طرف مقابل در صدد مقابله برآمده و سعی می‌کند عیب و نقطه‌ی منفی در او پیدا کرده، و او را محکوم نماید. در چنین خانواده‌هایی در اثر بغض و کینه روز به روز روابط تیره‌تر شده، و آتش اختلاف همه را می‌سوزاند.

### بی‌اطلاعی از تفاوت‌های یک‌دیگر

نه زن و نه مرد از تفاوت‌های طبیعی، ذاتی و خدادادی بین زن و مرد خبر ندارند، و همین باعث مشاجره می‌شود.

دید مردان تونلی و دید خانم‌ها پنکه‌ای است. مثلاً زن مرد را می‌فرستد از یخچال ماست بیاورد، مرد می‌گوید در یخچال نیست. زن پس از چند بار اصرار، خودش بر می‌خیزد و ماست را از یخچال می‌آورد. لذا زن به علت عدم اطلاع از این‌که مردان کلی‌نگر و زنان جزئی‌نگر هستند، پیش خود می‌گوید: «او حتماً می‌خواست مرا اذیت کند.»





زنان این توان را دارند که در آن واحد چند کار را انجام دهند. هم ظرف بشویند، هم تلفنی صحبت کنند، و هم تلویزیون ببینند؛ ولی مردان این توان را ندارند. مثلاً وقتی مرد مشغول نگاه کردن به تلویزیون است تمام تمرکزش به تلویزیون است، به هیچ چیز دیگر نمی تواند توجه کند. در همین حال خانمش او را صدا می زند و مرد جواب نمی دهد. بعد داد می زند، آقا می گوید: «بله، با من بودی؟» باز زن به دلیل عدم اطلاع از این تفاوت ذاتی، می گوید: «عمداً جواب ندادی، خواستی به من بی احترامی کنی.» این ها مواردی می توانند زمینه ساز اختلاف، مشاجره و دعوا در خانواده شوند.<sup>۱</sup>

## اشتغال زن

اشتغال زن با حفظ حدود و رعایت موازین شرعی و قانونی، منعی ندارد. اما شغل او نیز نباید مانع شادابی اش نسبت به شوهر و تربیت فرزندان شود. از طرفی، شاغل بودن زن و به دست آوردن استقلال مالی، به نوعی غرور و مردانگی در او ایجاد می کند، و این توهم را در او به وجود می آورد که چون پشتیبان مالی دارد، می تواند در اطاعت از همسر و شوهرداری کم گذاشته، و از این جاست که کارشان به مشاجره می کشد. این استقلال مالی مانع از تواضع، فروتنی، گذشت و کوتاه آمدن زن در برابر مرد می شود؛ و زمینه ی هر نوع مشاجره ای را فراهم می کند.

## وابستگی به اعضای خانواده

رفت و آمد زیاد زن یا مرد با خانواده هم می تواند زمینه ی مشاجره و دعوا را



فراهم کند. چون این وابستگی باعث دخالت، رفت و آمد زیاد و باعث انتقال نقاط ضعف طرف مقابل می شود؛ و سوء تفاهم ها برای هریک بیشتر می شود. زن فقط از مادر یا خواهر خود دستور گرفته، و نظر آنان را بر شوهر ترجیح می دهد؛ یا وابستگی مرد به مادر یا خواهرش چنین است.

### ازدواج ناموفق

ازدواج هایی که با فشار و اصرار والدین صورت می پذیرد، به دلیل فقدان عشق، محبت و علاقه ی لازم بین زوجین، دوامی نخواهد داشت؛ و اختلافات و ناسازگاری های زیادی را در پی خواهد داشت.

همچنین ازدواج در سنین پایین و آشنا نبودن زن و مرد به حقوق و وظایف خود و متقابل و تفکرات بچه گانه، از دیگر علل دعوا و مشاجره در خانواده ها است.

### هم کفو نبودن

زن و شوهری که از نظر سطح فرهنگ، اقتصاد، تحصیلات، دین داری، تفاوت سنی، علایق و سلیقه ها، تفاوت نوع زندگی خانوادگی، با هم متناسب و هماهنگ نباشند، غالباً با مشکلات و تنش های زیادی مواجه خواهند شد.

### عدم درک متقابل

عدم درک و شناخت روحیات، علایق، طرز بینش و تفکر، خصلت ها و ویژگی های خاص هریک از همسران توسط دیگری، یکی از عوامل بسیار جدی در ناسازگاری ها است.





## بداخلاقی و بدرفتاری

بداخلاقی و پرخاشگری زن و شوهر به یک دیگر، بدزبانی نسبت به هم و احترام نگذاشتن آنان به یک دیگر روابط حسنه‌ی آنان را تبدیل به نزاع، درگیری و مشاجره می‌کند. و سوء رفتار و بداخلاقی همسر، عدم پایبندی او به تعهدات و قول و قرارها، تمایل او به کارهای منفی و آسیب رسان مانند اعتیاد، خیانت و دروغ از جمله مسایل دیگری است که موجب اختلاف و مشاجره‌ی زن و شوهر می‌شود.

## ضعف ایمان

ضعف ایمان و بی‌تقوایی موجب مسوولیت ناپذیری، گناه و بی بندوباری، عدم رعایت عفاف و پاک دامن، و در نهایت از هم گسیختگی خانواده می‌شود. هوس رانی، نگاه‌های آلوده، بدحجابی، عدم پایبندی به نماز، حلال و حرام، محرم و نامحرم، عدم انجام واجبات و ترک محرمات، و تقلید از زندگی منحط و فساد انگیز غرب، علاوه بر حرمت شرعی، حس وفاداری به همسر را تضعیف، و در نتیجه باعث بروز اختلاف و کشمکش بین آنان می‌گردد.

## بدبینی و قضاوت عجولانه

ابتلا به بیماری بدگمانی، قلب انسان را تیره و تار کرده، و بی‌جهت باعث بی‌اعتمادی نسبت به اعمال و رفتار همسر می‌شود؛ تا جایی که درباره‌ی او احتمال خیانت دهد. این بدبینی زندگی را تلخ و موجب ناسازگاری می‌شود. همچنین قضاوت ناعادلانه و عجولانه‌ی هر یک از زن و شوهر، از رفتار، گفتار و عملکرد یک دیگر نیز باعث بروز اختلاف و مشاجره می‌شود.



## عدم تامین نیاز جنسی

ناخرسندی از نحوه یا میزان روابط، نارضایتی از زندگی خانوادگی را در پی دارد. در برخی موارد تندخویی و پرخاشگری مرد، ریشه در عدم رضایت او از رابطه‌ی جنسی با همسر دارد؛ چرا که در سایه‌ی ارضای کامل میل جنسی، علاوه بر تامین نیاز جسمانی، فرد از لحاظ اخلاقی، فکری و روانی نیز به آرامش می‌رسد؛ که حتی به راحتی از بعضی از ناهماهنگی‌ها در زندگی زناشویی، چشم می‌پوشد.

عدم توجه به آراستگی، زیبایی ظاهری، وضع لباس و آرایش نکردن زن برای شوهر، باعث می‌شود که زن برای مرد تکراری شده و دیگر رنگ و بویی نداشته باشد؛ و فشار جنسی بر مرد باعث شود که بهانه‌های مختلف بیاورد، و هرکاری زن انجام می‌دهد، برایش چندان ارزشی نداشته باشد.

برخی از زنان تا پا به سن می‌گذارند، و دارای عروس، داماد و نوه می‌شوند، به خاطر سرگرم شدن به اطراف شلوغ خود، و فروکش نمودن غریزه‌ی جنسی، و موارد دیگر، از نیاز جنسی و عاطفی شوهر غافل می‌شوند.

## عدم آشنایی با آیین همسررداری

بسیاری از زوج‌ها وقتی برای حل مشکل به مشاور مراجعه می‌کنند، متوجه می‌شوند که غالب اختلافات به عدم اطلاع هریک به وظایف خود بوده؛ و به همین خاطر به حریم یک دیگر وارد می‌شوند، و اصرار دارند که حق با ماست؛ و طرف مقابل شوهرداری یا همسررداری را بلد نیست.

زوج‌های جوان بایستی قبل از ورود به زندگی مشترک، آموزش مهارت‌های زندگی و وظایف متقابل را ببینند. کاری که با همکاری اداره کل ورزش و جوانان





و با مساعدت بانک‌ها در هنگام دادن وام ازدواج تحت عنوان زندگی پایدار در شهر مقدس قم انجام می‌شود، و اکثر زوج‌ها در دوران عقد، تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار می‌گیرند.

وقتی هر کس به وظیفه‌ی خود آشنا و عامل باشد، دیگر یا مشکلی به وجود نمی‌آید، و اگر هم به وجود بیاید، با مدیریت، درایت و مهارتی که در آموزش کسب کرده‌اند، خودشان حل می‌کنند.

### انتظارات بی‌جا

از علل مهم در بروز اختلاف، انتظار زیاد و به دور از توان و یا بعضاً بی‌جای از یک دیگر است. انتظار این که همسرمان همان‌گونه که ما می‌اندیشیم و رفتار می‌کنیم باشد. انتظارات بی‌جای مالی، عاطفی، محبتی و خانوادگی از این دست موارد می‌باشند.

مثلاً از شوهری که یک حقوق معمولی دارد، توقع مسافرت‌های خارج از کشور، یا از خانمی که شب و روز در خانه مشغول خانه‌داری و بچه‌داری است، انتظار برگزاری یک مهمانی بزرگ را داشتن. همه‌ی این‌ها بی‌انصافی و زمینه‌ی مشاجره را فراهم می‌کند.

### عدم صداقت

صداقت و راستی از مهم‌ترین سرمایه‌های زندگی هر زوجی است که اگر نباشد، پایه‌های آن لرزان و باعث مشاجره و دعوا می‌شود. اگر زن و شوهر به جای داشتن صداقت در زندگی، به دروغ و پنهان‌کاری روی آورند، قطعاً این زندگی پایدار نبوده، و نتیجه‌ی آن مشاجره و دعوا خواهد بود.



در روایتی از امام حسن عسکری علیه السلام آمده است:

جُعِلَتْ اللَّعْبَائِثُ كُلُّهَا فِي بَيْتٍ، وَجُعِلَ مِفْتَاحُهَا الْكَذِبُ؛ تمام

پلیدی‌ها در اطاقی قرار داده شده، و کلید آن دروغ است.

مقام معظم رهبری علیه السلام می‌گوید:

اگر زن یا شوهر احساس کند که دل همسرش در گروی جای دیگر

است، اگر احساس کند به او راست نمی‌گوید، اگر احساس کند

با دورویی برخورد می‌کند، اگر احساس کند صمیمیتی در بین

نیست، هر چه هم محبت داشته باشد، این محبت ضعیف

خواهد شد.<sup>۱</sup>

## دخالت‌های بی‌جا

دخالت‌های ناروا از سوی خانواده‌های زن و مرد، و وابستگی شدید آنان

به والدین‌شان می‌تواند دلیل دیگری برای مشاجرات باشد. اگر چه شاید قصد

خانواده از دخالت، انتقال تجربه و خوشبختی فرزندشان باشد؛ ولی نمی‌دانند

که کم‌کم این دخالت‌ها تبدیل به وابستگی و اختلاف بین زوج‌ها می‌شود. زن

و شوهر باید اجازه‌ی دخالت ندهند؛ و ضمن احترام می‌توان از تجربیات آنان

استفاده نمود.

## ابراز نکردن محبت

ملاک زندگی، عشق و محبت است. آن چیزی که می‌تواند زن و شوهر را

نگه دارد، محبت بین آنان است. محبت، کلام و گفتاری است که باید حتماً

۱. جامع التعدادات، ج ۲، ص ۲۳۳؛ بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۲۶۳.

۲. خطبه‌ی عقد، ۱۳۷۹/۱۲/۲۱.



ابراز شود؛ به خصوص از طرف شوهر. زیرا ویروس عشق در گوش خانم هاست، و زنان از طریق گوش و شنیدن ارضا می شوند.

همین مساله شاید زمینه‌ی هر نوع قضاوت را برای زن در مورد شوهرش فراهم سازد، که خدای نکرده محبت خود را برای دیگران صرف نماید. حال این که دیگران از اعضای خانواده، دوستان، همکاران، یا یک زن غریبه و نامحرم باشد. مصداق محبت زن به مرد هم حفظ اقتدار شوهر است، و هم محبت قلبی و عملی. اگر مهر و محبت در خانواده کم رنگ شود، این گونه زندگی را نیز از بین می برد، و باعث سوء تفاهم و سوء ظن هر یک به دیگری و نتیجه اش مشاجره و دعوا است.

### بی توجهی زن به مدیریت مرد

بی توجهی زن به نقش مدیریتی مرد در زندگی از دلایل رایج اختلافات است. در اسلام مرد مدیر خانواده و زن مدیر خانه است. مسایل کلی به مرد و جزئی به زن مربوط است؛ و زن وظیفه دارد که از شوهر خود تبعیت کند. رسول خدا ﷺ می فرماید:

لَوْ أَمَرْتُ أَحَدًا أَنْ يَسْجُدَ لِأَحَدٍ، لَأَمَرْتُ الْمَرْأَةَ أَنْ تَسْجُدَ لِزَوْجِهَا؛ اگر سجده بر غیر خدا جایز بود، به زن فرمان می دادم که شوهر خویش را سجده کند.

این یعنی همان اطاعت و فرمانبری که اگر به درستی انجام نگیرد، باعث دعوا و مشاجره می شود.

## عدم احترام به خویشاوندان

یکی از دلایل مشاجره، عدم احترام به خویشاوندان و والدین یک دیگر است. همسران باید بدانند که پدرشوهر و مادرشوهر در حکم پدر و مادر عروس هستند؛ و تا ابد عروس با پدرشوهر محرم خواهد بود، و پدرخانم و مادرخانم در حکم پدر و مادر داماد هستند، و داماد با مادرخانم تا ابد محرم خواهد بود. علاقه به والدین جزو فطرت هر انسانی است، و نمی‌توان انتظار داشت یک طرف این موضوع را رعایت کند، و طرف مقابل رعایت نکند.

پس احترام‌شان در حکم احترام به پدر و مادر خود است، و عدم احترام به خانواده‌ی طرف مقابل، اعم از پدر و مادر و خویشاوندان، زمینه را برای اختلاف و مشاجره فراهم می‌کند.

## صفات اخلاقی زشت

سخن چینی، توهین، تحقیر یک دیگر، طعنه و زخم‌زبان، لجاجت، حسادت، وسواس، شگاک‌بودن، بدبین و بددهن بودن، انعطاف‌ناپذیری، عذرناپذیری و خطاناپذیری، از دیگر عوامل مشاجرات خانوادگی است.

## عدم باور به مشاوره

عدم توجه به مشاوره هم می‌تواند از علل عمده و مهم باشد؛ که غالباً آقایان طفره می‌روند. زن و شوهر باید با دیدن اولین جرقه‌ی اختلاف به مشاور متعهد و متدین مراجعه کنند؛ ولی غالب مراجعین خانم‌ها هستند. آقایان می‌گویند: «مگر ما دیوانه‌ایم که برویم مشاوره؟ ما که مشکلی نداریم؟ تو مشکل داری، برو. من نیاز به مشاوره ندارم.» متأسفانه باید گفت که این نوع افراد به بلوغ فکری



نرسیده‌اند، دقیقاً مثل این‌که بیمار شوند، و بگویند: «من مگر دیوانه‌ام که نزد پزشک بروم؟»

### پایین بودن آستانه‌ی تحمّل

اگر زن و شوهری سخت‌گیر باشند و از خطاهای یک‌دیگر چشم‌پوشی نکنند، و آستانه‌ی تحمّل‌شان پایین باشد، زندگی به جهنمی تبدیل خواهد شد. چطور این زن و شوهرها که اهل گذشت و چشم‌پوشی نیستند، از خدای مهربان، امید گذشت و چشم‌پوشی را دارند؟ این خطاها کم‌کم جمع شده، و تبدیل به سیلی خانمان‌برانداز شده، و زندگی‌شان را متلاشی خواهد کرد؛ که کم‌ترین آسیب، همان دعا و مشاجره‌ی همیشگی خواهد بود.

### بی‌توجهی زن به خانه‌داری و فرزندپروری

وقتی زن بیشتر وقت خود را در بیرون از خانه به عنوان اشتغال بگذراند، دیگر توان و روحیه‌ای برای او نمی‌ماند که به خانه، شوهر و فرزند خود برسد. در واقع او یک زن خسته، بی‌روح، بی‌نشاط و ناآرام است که نمی‌تواند به خانه و خانواده آرامش بدهد.

تمام انرژی او در محل کار صرف شده، و در خانه فقط نیاز به استراحت دارد؛ و در برابر تقاضای شوهر و بچه‌ها قطعاً با داد و فریاد جواب خواهد داد، و این زمینه‌ی مشاجره را فراهم می‌کند.

اگر چه ماهم مخالف اشتغال خانم‌ها نیستیم، ولی آمارها می‌گوید: «سه‌م زنان شاغل در طلاق، دو برابر زنان خانه‌دار است.»



## عدم رعایت حال همسر در زمان‌های خاص

شوهر در زندگی باید به چند زمان ویژه، توجه زیادی داشته باشد. در دوران بارداری و شیردهی، زن بسیار محتاج مهر و محبت، و پشتیبانی و کمک خواهد بود؛ و در دوران عادت ماهانه به علت اختلالات هورمونی، و از دست دادن خون بدن، غالب خانم‌ها کم حوصله، عصبی و بی صبر می‌شوند. اگر شوهر این موقعیت را درک نکند، مشاجرات اوج می‌گیرد.

کارشناسان می‌گویند:

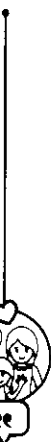
برخی از خانم‌هایی که تقاضای طلاق می‌دهند، در دوران عادت ماهانه بوده؛ و تصادف خانم‌های راننده و جرم‌های دیگر مربوط به زنان، بیشتر در این دوران است.

## چشم و هم‌چشمی

پایبندی به رسوم غلط و توقعات زیاد و بی‌مورد، پرداخت هزینه‌های سنگین مانند خریدهای عقد و جهیزیه، آفت‌های بزرگی هستند که در جامعه‌ی امروز ما به دلیل چشم و هم‌چشمی‌ها در امر ازدواج ایجاد شده است.

## تعصب و بی‌اعتمادی

گاهی در اثر عوامل مختلفی مانند علاقه‌ی افراطی یا بدبینی، ممکن است زن یا مرد نسبت به هم حساسیت بی‌مورد پیدا کرده، و دچار سخت‌گیری بی‌جا شوند. این نوع رفتار و کنترل‌های افراطی، زمینه‌ی روانی برای سقوط انسان به سمت فساد و بی‌قیدی را فراهم می‌کند.



## ناسزاگویی و توهین

هنگامی که کدورتی پیش می‌آید، نباید با کلمات تند و ناشایست بر آتش قهر دامن زد؛ چرا که خداوند توهین و آزار مومن را اعلان جنگ با خود به حساب آورده است. آزار زبان، بدترین آزارهاست؛ و سرزنش، تهمت، دشنام و شتمات، هر کدام می‌تواند موجب دعوا و مشاجره شود.

## خودخواهی

گاهی خود برتری‌بینی، اختلاف بزرگ و مانع سختی در ارتباط با همسر ایجاد می‌کند. گاه مرد برای برتری خود بر زن، بدون اجازه از خانه خارج نشدن زن را بهانه می‌کند. در مقابل نیز گاهی زن به جهت جمال و هنر، و یا هر دلیل برتری دیگر که در خود احساس می‌کند، بر شوهرش فخر می‌فروشد.

## به رُخ کشیدن زندگی دیگران

زن و شوهر وظیفه دارند برای حفظ روابط صمیمانه، دست از مقایسه‌های ویرانگر بردارند؛ و موجبات آزرده‌گی یا تحقیر طرف مقابل را فراهم نیاورند. گاهی این مقایسه‌ها، به خانواده‌های طرفین هم سرایت می‌کند. مقایسه‌ی همسر با زنان دیگر سبب می‌شود که شوهر برتری‌های همسر خود را نبیند؛ و موجب ایجاد حساسیت‌های منفی در همسر، و سرزنش و یا تحقیر وی شود. تضعیف روابط، کدورت‌ها را در پی دارد؛ و شاید این مقایسه از طرف زن نسبت به شوهر انجام گرفته باشد، و او را بی‌عرضه و نالایق تلقی کرده، و زمینه‌ی مشاجره‌ی زن و شوهر شود.

۱. امام صادق علیه السلام به نقل از خداوند تعالی می‌فرماید: لِيَأْذَنَ بِحَرْبٍ مِثْلِي مَنْ أَذَى عَبْدِي الْمُؤْمِنَ؛ اعلان جنگ به من داده است کسی که بنده‌ی مومن مرا اذیت کند. [بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۵۳]



## ابراز علاقه به دیگری

زن نباید نسبت به مرد نامحرم ابراز علاقه کرده، و از او تعریف نماید. و همین وظیفه را هم مرد نسبت به همسر خود دارد.

در این رابطه، مقام معظم رهبری علیه السلام می گوید:

- من همیشه به مردان جوان توصیه می کنم که شما در معاشرت با نامحرم و حتی محارم، کاری نکنید و حرفی نزنید که زنان خود را وادار به حسادت کنید.
- به دختران جوان هم سفارش می کنم که در برخورد با مردانی بیگانه، کاری نکنید و حرفی نزنید که حس حسادت و غیرت شوهران شان را تحریک نمایند.
- این حسادت ها، بدبینی می آورد و پایه های محبت را شست می کند، و از ریشه می سوزاند.<sup>۱</sup>

## رفت و آمد زیاد با اقوام

گاهی اوقات رفت و آمد بیش از حد زن به منزل پدر و اقوامش، و بی توجهی به مادر شوهر و اقوام او، و بالعکس باعث اختلاف می شود.

## دیر آمدن شوهر

دیر آمدن و با دوستان بودن تا پاسی از شب، و خانه را به منزله ی خوابگاه محسوب نمودن، و بی توجهی به نیازهای عاطفی و جنسی زن، از موضوعاتی است که منشاء اختلاف خانواده ها است. البته زنان باید موقعیت شوهر را در نظر گرفته، و توقع بی جایی نداشته باشند.





## عدم حاکمیت خداوند بر دل‌ها

حاکم نبودن معنویت و توجه به تجملات و تشریفات، وجود فخر فروشی، کبر و حسادت نسبت به یک‌دیگر، از دیگر علل اختلاف در خانواده‌هاست.

## سفرهای طولانی و دوری شوهر

دور بودن مرد از خانه، عدم درک زن توسط همسر، و اذیت کردن فرزندان و مسوولیت همه‌ی آنان را به زن سپردن، گاهی صبر او را لبریز و باعث بروز اختلاف می‌شود.

## تفاوت‌های فرهنگی

نزدیک نبودن آداب و رسوم و اختلاف در میزان پایبندی یک طرف به مسایل دینی و احکام الهی و بی‌توجهی طرف مقابل به عبادت و ارزش‌های اسلامی، از عوامل ناسازگاری زن و مرد می‌باشد.

## ۳. مشاجرات در حضور فرزندان

اگر سابقه‌ی دعوا مقابل کودکان را داشته باشید، احتمالاً دیده‌اید که پس از مشاجره‌ی شما، کودکان ناگهان منظم و مرتب می‌شوند؛ و شروع به جمع کردن اسباب بازی‌هایشان کرده، لباس‌هایشان را از کف اتاق جمع می‌کنند، تخت را مرتب کرده و خیلی مهربان می‌شوند.

آیا هیچ فکر کرده‌اید دلیل این کارها چیست؟ کودکان با دیدن دعوای بزرگ‌ترها، گمان می‌کنند به خاطر اشتباهات آنان، والدین عصبانی شده‌اند. و حالا دعوا می‌کنند؛ یا این‌که می‌ترسند مبادا نامنظم بودن و اشتباه کردن شان سبب شود والدین چنین دعوایی را به کودک سرایت دهند.



## آثار مشاجره‌ی والدین بر فرزندان

کانون خانواده پناهگاه امن کودک است. خود را وابسته آن می‌داند، و بدان دلگرم است. اگر پدر و مادر همواره با هم رفیق و صمیمی باشند، فرزند نیز آشیانه‌اش را استوار و باصفا می‌یابد؛ و به حس آسایش و امنیت می‌رسد. او در چنین محیطی بهتر می‌تواند رشد کند، و نیروها و استعدادهای درونی خویش را به ثمر رساند.

کشمکش و اختلاف پدر و مادر، امنیت و آسایش را از کودکان خانواده گرفته، و آنان را نگران و پریشان می‌سازد.

هنگامی که پدر و مادر عصبانی شده و دعوا می‌کنند، نمی‌دانند که کودکان بیچاره در چه حالی به سر می‌برند. آنان هر کدام از ترس و دلهره در گوشه‌ای می‌خزند، یا از لانه فرار می‌کنند، و به کوچه و خیابان پناه می‌برند.

بیشتر این کودکان، عقده‌ای، پریشان، بدبین و مبتلا به ضعف اعصاب خواهند بود.

بررسی‌های روان‌شناسی اجتماعی و خانواده‌نشان می‌دهد که بسیاری از کودکان بزه‌کار، ولگرد و معتاد، بر اثر اختلافات و کشمکش‌های همیشگی پدر و مادر، به این دام‌ها گرفتار شده‌اند.

برای فرزندان، چیزی بدتر از این نیست که پدر و مادر از خانه قهر کنند، و فرزندان بی‌گناه‌شان را تنها بگذارند و بروند. اگر پدر و مادر به درستی بدانند که در این مدت فرزندان‌شان از لحاظ روحی در چه وضعی به سر می‌برند، دست از لج‌بازی‌ها و ستیزه‌گری‌های خویش برمی‌دارند.

البته شاید کم‌تر خانواده‌ای پیدا شود که هیچ‌گونه اختلاف سلیقه‌ای



نداشته باشد؛ با این حال زندگی زن‌اشویی احتیاج به گذشت دارد. پدران و مادران مسوول و آگاه، اختلاف‌های خودشان را با تفاهم، منطق و استدلال برطرف می‌سازند.

اگر هم گاهی به ناچار بحث لفظی میان‌شان شکل می‌گیرد، می‌کوشند تا فرزندان‌شان نباشند، و اگر بچه‌ها متوجه این وضعیت شدند، می‌توان به آنان یادآور شد که نگرانی و نزاعی در کار نیست، و این‌ها مشکلات و اختلاف سلیقه‌ای جزئی است؛ که در صدد یافتن راه‌حل برای آنان هستیم، و چندان اهمیتی ندارند.

از آسیب‌های دیگر مشاجره‌ها در حضور بچه‌ها، بی‌احترامی به خود والدین می‌توان نام برد. کودکی که ناظر مشاجره‌ی پدر و مادر است، دچار مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری می‌شود. آثار مخرب مشاجره‌های سخت و جدی والدین، گاهی از تأثیرات طلاق هم مخرب‌تر است.

روان‌شناسان هشدار داده‌اند که میزان هورمون استرس موسوم به کورتیزول در کودکانی که شاهد دعواها و مشاجرات والدین بوده و یا به صورت تلفنی می‌شنوند، افزایش پیدا می‌کند.

پژوهشی که روی ۲۰۸ کودک در دانشگاه‌های نیویورک انجام گرفته، حاکی است که اندازه‌گیری کورتیزول در این کودکان که با آزمایش روی نمونه‌هایی از بزاق آن‌ها قبل و بعد از مشاهده‌ی درگیری و مشاجره‌ی والدین صورت گرفته، افزایش هورمون کورتیزول باعث افزایش فشار خون، بالا رفتن قند خون و کاهش واکنش‌های ایمنی بدن می‌شود.

روان‌شناسان معتقدند بنیان شخصیت انسان در ۷ سال اول زندگی



پایه‌گذاری می‌شود؛ به‌همین دلیل می‌توان به‌تأثیر اختلافات و مشاجرات والدین در روحیه، شخصیت و سرنوشت کودکان پی برد. مشاجره‌ی والدین در حضور فرزندان، نوعی کودک‌آزاری ناآگاهانه است. پدر و مادر کودک همان‌طور که حق تنبیه بدنی او را ندارند، نباید او را به‌لحاظ روحی مورد آزار قرار دهند.

### نقش فرزندان در مشاجره‌ی والدین

در خانواده‌ی سالم، هیچ‌گاه فرزندان حق دخالت در درگیری‌ها و تعارضات والدین را ندارند. اگر این‌گونه باشد، شاید ائتلاف بین والدین و فرزند صورت بگیرد. بدین معنی که مادر با دختر و پدر با پسر یعنی هر یک با هم‌جنس خود ائتلاف کنند.

در بعضی خانواده‌ها یکی از والدین خود را بیش از حد به فرزند جنس مخالف نزدیک می‌کند، و یا رابطه‌ی یک‌سویه میان یکی از فرزندان و والدین باعث دعوای قدرت میان آن‌ها شده، و در نتیجه یکی بر علیه دیگری می‌شود. گاهی اوقات یاد می‌گیرند که چگونه از یکی از والدین بهره‌کشی کنند. گاهی کودکان برای اجرای مقاصدشان از هر حکمران مستبدی دیکتاتورترند. بنابراین والدین برای حل مشکلات خود نباید کودکان را درگیر کنند، اگر محیط خانوادگی دوستانه نباشد، کودکان - مخصوصاً دخترها - در مواقع حساس که دچار بحران‌های روحی می‌شوند، دیگر نمی‌توانند مشکلات خود را با خانواده در میان بگذارند؛ و از این جاست که گرایش به بزه کاری از همان سنین کودکی آغاز می‌شود.

فرزندان باید سعی کنند بین والدین وصلت ایجاد کنند. آنان می‌توانند در





آرام کردن والدین شان از یک دیگر، گام‌های مثبتی بردارند؛ و گر نه فرزندان خود آتش بیار معرکه می‌شوند. زیرا از آن جایی که اغلب فرزندان به سمت مادر متمایلند، شاید بتوان این اتفاق را با زمینه‌های عاطفی توجیه کرد. جبهه‌گیری فرزندان گاهی راه را برای هرگونه بازگشت و ترمیم روابط می‌بندد.

## توصیه‌های مهم به والدین

### ❁ بچه‌ها قاضی نیستند

«دخترم تو بگو! مگر بابات وقتی آمد خانه، عصبانی نبود؟» این رازن خانه می‌پرسد، و دختر بچه سر تکان می‌دهد: «بله بابایی، شما عصبانی بودید.» مرد می‌گوید: «من اصلاً عصبانی نبودم. شماها من را عصبانی کردید.» زن می‌گوید: «دخترم، تو بگو! ما چه کار کردیم، وقتی بابایت آمد؟» دختر بچه ترسیده و نگران، سعی می‌کند همه‌ی کارهایی را که او و مادرش پس از ورود پدر به خانه انجام داده‌اند را در ذهنش مرور کند؛ و همین که می‌خواهد بگوید، پدر به او تشر می‌زند: «اصلاً بحث ماست، تو چرا فضولی می‌کنی؟ برو توی اتاق!» دخترک می‌خواهد سمت اتاقش برود. مادر دستش را می‌کشد و رو به مرد می‌گوید: «چون بچه حرف حق را می‌زند، دعوايش کردی؟» بعد دخترک را می‌نشانند روی صندلی آشپزخانه، و می‌گوید: «نمی‌خواهم بروی اتاق، دخترم همین جا بمان.» مرد که می‌بیند دخترش علیه او حرف می‌زند، چند دقیقه بعد به بهانه‌ای واهی او را تنبیه می‌کند.

تنبیه دختر بچه زن را خشمگین می‌کند، و باعث می‌شود او دوباره اما با شدتی مضاعف زبان به اعتراض مرد بگشاید. اعتراض او جرعه‌ای است در انبار دینامیت که باعث شروع دعوا می‌شود.



چه نکته‌ای از این مثال یاد گرفتید؟

هرگز در بگو مگو با همسران، از بچه‌ها به عنوان شاهد یا قاضی استفاده نکنید. این کار باعث می‌شود همسران احساس کند شما پاره‌ی تنش را از او دور کرده‌اید؛ و جالا او تحت تاثیر شما فکرشویی شده است. به همین علت وقتی یکی از زوجین می‌بیند فرزندش علیه او قضاوت می‌کند، و رای می‌دهد، عنان رفتار منطقی از دستش خارج می‌شود.

### ❁ رعایت خطوط قرمز مشاجرات

طعنه و کنایه، تحقیر، فحاشی و توهین، و بدتر از همه، کتک کاری و شکستن شیشه و ظروف، رفتارهایی نیست که کودکان بتوانند آن‌ها را فراموش کنند. این‌ها بچه‌ها را شکنجه داده، و تصویری ترسناک برای آنان خواهد بود. یکی از دیگر خطوط قرمز، تقسیم است. یادتان باشد کودک شما مبلمان نیست که قابل تقسیم کردن باشد. گفتن جملاتی مثل «بچه‌ام را برمی دارم و می‌روم» حرف درستی نیست؛ و به کودکان حس ناامنی شدید می‌دهد، و نتیجه‌اش این می‌شود که کودک حتی برای یک لحظه طاقت جدا شدن از مادر یا پدر را نداشته باشد.

### ❁ مراقبت از اسرار

به قول قدیمی‌ها: «بین دعوانقل و نبات پخش نمی‌کنند»، اما شما موظفید که برخی از مسایل خاص زندگی همسران را مثل یک راز حفظ کنید. قرار نیست در میانه‌ی یک بحث، کودک بفهمد پدر یا مادرش معتاد بودند، یا هستند، یا نقص خاصی دارند.

این درگیری لفظی احساسات کودک را جریحه‌دار می‌کند؛ ضمن این‌که



اعتمادش نسبت به پدر و مادر خدشه دار می شود. فراموش نکنید دعوی شما تمام می شود، اما آثار آن باقی می ماند.

### ❁ بحث کامل بهتر از نیمه کاره

هیچ وقت جزو بحث را نیمه کاره رها نکنید. اگر بحث شما با یک یا چند ساعت ختم شود، بهتر از آن است که در میانه ی بحث قهر کنید؛ و چند روزی با هم حرف نزنید. تحمل شرایط قهرآلود و سکوت سنگین این ایام برای کودکان اضطراب آور است. آن ها می فهمند نه تنها دعواتم نام نشده، بلکه در روزهای آینده و سخت تر از امروز ادامه خواهد داشت.

ضمن این که گاهی والدین، کودک را واسطه حرف نزدن خودشان می کنند. مثلاً: «به بابا بگو امشب بیاید خانه ی خاله»، یا «از ماما پرس کت مشکی مرا کجا گذاشته است؟»

کودکان در این شرایط علایم اضطراب را نشان می دهند. مثلاً ناخن هایشان را می جوند، یا بی قراری می کنند. پس نباید او را وارد بحث های خود کنید.

### ❁ فرزندان صلح والدین را ببینند

وقتی کودکان مشاجره ی والدین را مشاهده می کنند، اما صلح و آشتی آن ها را نمی بینند، گمان می کنند پدر و مادر هم دیگر را دوست ندارند، در حالی که وقتی آشتی کنان را هم ببینند، خواهند دانست که اختلاف نظر وجود دارد؛ اما سرانجام والدین بدون دخالت دیگری به یک توافق مشترک می رسند.

### ❁ فرزندان موضوع دعوا

یکی از حساس ترین و بدترین موضوعات دعوا، بحث بر سر چگونگی تربیت کودک است. اگر موضوع اختلاف نظر شما با همسرتان مربوط به کودک



است، نباید در حضور خودش باهم بحث کنید. بحث‌های این چنینی سبب می‌شود کودک از پدر یا مادرش حرف شنوی نداشته باشد؛ چرا که می‌داند سرانجام یکی از والدین به طرفداری از او با والد دیگر دعوا خواهد کرد. پدر و مادر حتی اگر در بخشی از کارهای تربیتیشان اشتباه کنند، باید آن‌ها را در خلوت مطرح و حل کنند.

### راه‌های وخامت مشاجرات

ما قصد نداریم از راه‌هایی بگوییم که به بهتر شدن روابطتان با شریک زندگی منجر شود. اتفاقاً ما از مطالبی سخن می‌گوییم که اغلب زوج‌ها در اختلاف خانوادگی به آن‌ها متوسل می‌شوند، و جزو بدترین واکنش‌ها به یک اختلاف عقیده‌ی خانوادگی هستند.

#### ❁ زوج‌هایی که هسته‌های خرما را جمع می‌کنند

می‌گویند روزگاری مردی بود که همیشه وقت گذر از سرِ بازار، هسته‌ی خرمایش را به طرف فروشنده‌ای که آن جامی ایستاد، پرتاب می‌کرد. اما فروشنده هیچ واکنشی از خود نشان نمی‌داد!

سال‌ها گذشت و پرتاب هسته‌های خرما برای مرد مزاحم عادت شده بود، که بالاخره یکی از روزها فروشنده کیسه‌ای بزرگ را بر سر مرد رهگذر کوبید، و مرد مزاحم در جا کشته شد.

فروشنده را به جرم قتل گرفتند؛ اما او حتی وقتی قاضی حکم بر قصاصش داد، مدام می‌گفت: «من بی‌تقصیرم! آن کیسه، همان هسته‌های خرما بود که در طول سال‌ها جمع‌شان کرده بودم!»

این‌ها را گفتم که هشدار بدهم: «از بدترین روش‌ها در ارتباط با طرف مقابل،





این است که هسته‌های خرما را جمع کنید. یعنی اختلاف نظرها را روی هم انباشته کرده، و وقتی به مرحله‌ی انفجار رسید، واکنش نشان دهید.

### ❁ زوج‌های همیشه و هرگز

از دیگر روش‌های غلط در برخورد با اختلافات خانوادگی، عمومی‌سازی است. زوج‌هایی که از این روش استفاده می‌کنند، به محض مواجهه با اشکالی در طرف مقابل، آن را عمومیت می‌دهند؛ و آن وقت است که «تو همیشه» و «تو هیچ وقت» ترجیع‌بند همه‌ی نتیجه‌گیری‌هایشان می‌شود.

برای مثال ممکن است امروزه شریک زندگی شما دیر به خانه رسیده باشد. عمومی‌سازی یعنی نتیجه‌گیری کنید که «تو همیشه دیر به خانه می‌آیی تو هیچ وقت ارزشی برای خانواده قایل نبودی!»

همیشه‌ها، هیچ وقت‌ها، هرگزها، زوج‌ها را هر لحظه خشمگین‌تر می‌کند، و به این ترتیب شرایط درگیری هر لحظه بدتر می‌شود.

### ❁ زوج‌هایی با دهان بزرگ و گوش‌های کر

روش دیگر غلط فراموش کردن، کارکرد گوش‌هاست. زوج‌هایی وجود دارند که در مشاجرات ترجیع می‌دهند صرفاً از دهان‌شان استفاده کنند، اما کارکرد گوش‌ها را فراموش می‌کنند. چون معتقدند حرفی برای شنیدن وجود ندارد. حق با آن‌هاست، و هر آنچه که گفته شود، توجیهی برای یک اشتباه است؛ یا گاهی تصوّر می‌کنند به آخر خط رسیده‌اند؛ پس نباید چیزی ناگفته باقی بماند.

### ❁ زوج‌هایی که ذهن هم‌دیگر را می‌خوانند

ذهن خوانی، از شایع‌ترین رفتارهای نادرست در مشاجرات خانوادگی است. ظاهراً این زوج‌ها توانایی متافیزیکی در خواندن افکار و تعبیر رفتارهای



یک دیگر را دارند. این یکی ذهن آن یکی را می خواند، و می گوید: «پس فکر می کنی من احمقم؟» آن یکی می گوید: «نگاه نمی کنی که کم محلی کرده باشی؟» دیگری جواب می دهد: «نگاه می کند که تحقیرم کرده باشد.» این یکی معتقد است: «طرف مقابل از ته دل از او دل خوراست»، آن یکی هشدار می دهد: «همسرش گاهی با خودش خیال می کند می توانسته انتخاب بهتری داشته باشد.» دقت کنید که در هیچ یک از این موارد، مکالمه ای بین دو طرف رد و بدل نمی شود.

### زمان و جواز ورود خانواده های طرفین

در این زمینه که خانواده ی زن و شوهر تا کجا باید وارد شود اختلاف نظر وجود دارد. در گذشته بسیاری از پدر و مادرها نه تنها در مورد انتخاب همسر تصمیم گیرنده نبودند، بلکه تا روز ازدواج هم همسرشان را ندیده بودند؛ و این خانواده بود که همسر آینده ی فرزند را انتخاب می کرد. البته با توجه به شرایط آن زمان، شاید روش درستی هم بوده است.

امروزه در واقع خانواده ها نمی دانند تا چه حد باید در زندگی فرزندان شان دخالت داشته باشند. به عبارت دیگر، خانواده ها بین «دخالت»، «رعایت» و «نظارت» سرگردان هستند.

باید گفت که دخالت خانواده کار درستی نیست، و برخی از خانواده ها هم که وارد می شوند، به دلیل ناآگاهی هایشان، مساله را با مشکل بیشتری روبه رو می کنند.

خانواده ها باید اجازه دهند ابتدا اگر مشکلی پیش آمد، زن و شوهر خودشان حل کنند. حمایت اعضای خانواده یکی از زن و شوهر باعث جرات و جسارت





اوشده، و مشکل را دوچندان می‌کند. اگر یکی از زن و شوهر با شروع اختلاف، دعوا و مشاجره به خانواده‌ی خود مراجعه و پناه برد، آن‌ها نباید او را بپذیرند؛ وبدون اطلاع و آگاهی کامل از مقصّر بودن، از او دفاع کنند. بلکه باید آن‌ها را به یک مشاور منصف که برای هیچ‌کدام ذی‌نفع نباشد، واگذار کنند. زن و شوهر نباید مشاجرات را به خانواده‌ها بکشانند. بلکه سعی کنند خودشان مدیریت نمایند.

#### ۴. نکات کلیدی در حلّ مشاجرات

آشنایی با مهارت حلّ اختلاف، کمک می‌کند تا دعوای زن و شوهری را به شکلی درست مدیریت کنیم. بسیاری از زوج‌های جوان نمی‌دانند چگونه باید دعوا کنند، و یا چگونه به دعوا خاتمه دهند. واقعیت این است که به‌رغم تصوّر بسیاری، دعوا کردن با همسر می‌تواند تجربه‌ی وحشتناکی نباشد، و البته پایان دادن به آن نیز آن قدرها سخت و ناممکن نیست.

توجه به برخی نکات و جزئیات، هم می‌تواند عوارض دعوا را در رابطه‌ی شما کاهش دهد، و هم آن را به موضوعی سازنده و نه مخرب مبدّل سازد. حتی توانایی مدیریت دعوا توسط زن و شوهر می‌تواند زوج‌ها را به یک‌دیگر نزدیک‌تر کند. این نکات کلیدی عبارتند از:

#### دنبال مقصّر نگردید

دعوا، عرصه‌ی گُنش غیر عقلانی است. زمانی که دو نفر با هم دعوا می‌کنند، مهم نیست که چه کسی مقصّر، و چه کسی مقصّر نیست. بلکه واقعیت این است که هنگام مجادلات، هر دو طرف برخلاف منطق عمل می‌کنند.



اگر شما این تصوّر را داشته باشید که یک طرف دعوا ۱۰۰ درصد مقصر بوده، و طرف دیگر اصلاً مقصر نیست کاملاً در اشتباه هستید. تا به امروز در مجادلات خانوادگی دیده نشده که یکی از طرفین کاملاً بی گناه و طرف دیگر حتماً مقصر باشد؛ که در این شرایط عنصر سوم می تواند فرزندان، والدین و زن و شوهر، یا حتی مشاور باشد.

این فرد اگر با پس زمینه و پیش فرض مقصریابی وارد این مجادلات شود، دقیقاً مانند هیزم یک آتش عمل می کند. بنابراین فرزندان، پدر و مادر و یا هر کس دیگری نباید دنبال مقصر باشد؛ چرا که افراد حاضر در مجادلات فقط طرفین نیستند، بلکه کل خانواده است.

فرزندان حتی اگر به این حدّ و اندازه رسیده اند که می توانند کسی که بیشتر مقصر است را تشخیص دهند، نباید دنبال این موضوع باشند که بایان این که چه کسی باید مسوولیت اشتباهات را به عهده بگیرد، اوضاع را خراب تر کنند؛ و این در مورد مشاوران هم صدق می کند.

به عبارت دیگر حتی اگر مشاور هم تشخیص داد که به عنوان مثال مرد مقصر بوده و آن را به صراحت بیان کرد، در حقیقت کار اشتباهی انجام داده است. چرا که مشاور نباید بر جایگاه قاضی و داور تکیه کرده، و حکم بدهد.

اگر مقصر اصلی آن چنان منطقی می بود که اشتباه را می پذیرفت، نه تنها دعوایی اتفاق نمی افتاد، بلکه خودش هم مساله را قبل از مراجعه به مشاور حلّ و فصل می کرد. بنابراین صراحت داشتن در این زمینه تنها باعث مشتعل شدن آتش دعوا خواهد شد.



## به جای اقناع، هم‌دیگر را آرام کنید

خیلی از زن و شوهرها هنگام دعوا و مشاجره، تمام تلاش‌شان این است که طرف مقابل را قانع کنند که شروع‌کننده‌ی دعوا یا عامل دعوا، او بوده است. شاید ده‌ها دلیل هم بیاورد و اصرار کند. در حالی که طرف مقابل هم در دفاع از خود می‌خواهد طرف مقابلش را قانع کند که مقصر او بوده است؛ و در این حالت هیچ‌گاه دعوا و مشاجره خاتمه پیدا نکرده، بلکه ادامه دارد و تشدید می‌شود.

وقتی خانه‌ی شما آتش می‌گیرد، واقعاً هر دوی زن و شوهر همین‌طور نگاه می‌کنند که چه کسی مقصر است، و آتش از کجا شروع شده؟ یا اولین کاری که می‌کنند. این است که با همکاری هم، آتش را خاموش کرده، سپس دنبال علت آتش‌سوزی می‌روند.

بهترین راه حل برای خاموش کردن آتش دعوا و مشاجره‌ی خانوادگی هم به همین صورت است. اول هم‌دیگر را آرام کنید، و بعد بنشینید با هم آرام، محترمانه و منطقی صحبت کنید. وقت خود را صرف قانع کردن یک‌دیگر نکنید.

## به هر ریسمانی چنگ نزنید

برخی زوج‌ها عادت دارند وقتی که با هم بحث می‌کنند، و اوضاع آن‌طور که دل‌شان می‌خواهد پیش نمی‌رود، به روش‌های ناجوانمردانه متوسل شوند. مثلاً نقاط ضعف یک‌دیگر را به روی طرف مقابل آورده، و خاطرات بد از دعوای قبلی را وسط می‌کشند، یا به خانواده‌های هم توهین می‌کنند. شما هم حتماً زوج‌هایی را دیده‌اید که وقتی با هم بگو مگو می‌کنند، همه‌ی



اسرار خانوادگی یک دیگر را الو می دهند؛ یادست بر کاستی هایی از طرف مقابل می گذارند، که امکان دارد او را به شدت خشمگین کند.

بحث زن و شوهری مانند یک خط صاف است که شماروی آن راه می روید، و باید سرانجام به هدفی مشخص برسید. بنابراین گریز زن به گذشته های دور، حرف زدن از بگو مگوهای قبلی با همسران و یادآوری این که او چگونه شما را رنجانده است، کمکی به پیش برد گفت وگویی خانوادگی نمی کند.

این اصل را یاد بگیرید که در طول بحث، رشته ی موضوع اصلی را با بیان مطالب نامربوط، گم نکنید.

### اعضای تان را کنترل کنید

دست ها و چشم های تان را زمانی که با همسران حرف می زنید، کنترل کنید. این عادت به ویژه در برخی مردان وجود دارد که وقتی مشغول بحث می شوند، و اختلاف نظر بالا می گیرد، بیش از اندازه از دست هایشان هنگام حرف زدن استفاده می کنند؛ و در این شرایط امکان دارد همسران این رفتار را نوعی تهدید علیه خودش قلمداد کند.

مثلاً مردی که همیشه وقت حرف زدن دستش را مقابل صورت همسرش می گیرد، این شبهه را به وجود می آورد که شاید شوهرش توان فیزیکی بیشتری را به رخ او می کشد.

علاوه بر دست ها، برخی افراد ناخودآگاه حالت چهره شان را وقت حرف زدن تغییر می دهند. وقتی کسی با چهره ای گرفته درباره ی اختلاف نظری با شما بحث می کند، بیشتر احساس نگرانی و اضطراب می کنید، یا وقتی لبخندی به لب دارد و با چهره ای گشاده درباره ی مساله اش با شما گفت وگو می کند؟



## دیگران را دخالت ندهید

به زن و شوهرها سفارش می‌شود دیگران، به خصوص اعضای خانواده‌ی یک دیگر را در دعوای تان دخالت ندهید. شما با همسرت دعوا داری، با خانواده‌اش چه کار داری؟ چرا آن‌ها را وارد ماجرا می‌کنید؟ این کار جز این‌که دعوای شما را تشدید و گسترش دهد، فایده‌ی دیگری ندارد. سعی کنید فقط مشکل خودتان را حل کنید، و دامنه‌ی دعوا را به خانواده‌ها نکشانید.

## به زنان فرصت تخلیه‌ی فشار روحی بدهید

زن اگر حرف نزند، منفجر می‌شود. از مرد نیز سوال نکنید که چرا حرف نمی‌زند. خانم عزیز! مردان در دعوا سکوت و فرار را دوست دارند. آن‌ها را مجبور به حرف زدن نکنید. آقای محترم! زنان نیز در دعوا دوست دارند فقط حرف بزنند؛ به آنان اجازه بدهید خودشان را تخلیه کنند. بعد خود به خود آرام می‌شوند، و به شما می‌گویند: «آقای عزیز! شما نمی‌خواهی چیزی بگویی؟ شما حرفی بزن.» شما هم مثلاً به آرامی بگویید: «بیا برویم چایی بخوریم، و بعد در فرصت مناسب حرف می‌زنیم.»

گاهی اوقات برای پیش‌گیری از درگیری و بیشتر نشدن دعوا، ترک صحنه‌ی دعوا خوب است. چون مردان دوست دارند به غارتنهایی خود بروند. خانم‌ها مانع نشوند، چرا که برای آرام کردن اوضاع مفید است.

البته خانم نه این‌که فضا را ترک کند و به خانه‌ی پدر برود، ولی به بهانه‌ی خرید یا رسیدن به بچه، مدتی فضای خانه را ترک کردن خوب است.



## از تکنیک آینه استفاده کنید

یکی از راهکارها برای آرام کردن همسر خشمگین، به کار گرفتن تکنیک آینه است. در این شیوه شما احساسات همسرتان را تایید کنید، بدون این که به آن چیزی اضافه یا کم کنید. یعنی او را درک می کنید.

ولی اگر شروع کنید به انتقاد، او را تحریک کرده اید که بیشتر عصبی می شود و موضع دفاعی می گیرد، و اوضاع از اینی هم که هست، بدتر خواهد شد.

## زمان دعوا را بشناسید

برای مشاجره نمی شود زمان مشخصی را به عنوان مناسب ترین زمان ذکر کرد. زیرا این بستگی به سبک زندگی و تفاوت های فردی دارد، و نمی توان برای همه ی زوج ها نسخه ی واحدی پیچید، و گفت: جز و بحث در صبح ها بهتر از شب ها است، یا برعکس.

ممکن است همسر تا دیروقت سر کار باشد. در نتیجه مسلماً نمی توان در ساعات شب یا نیمه شب مشکلات را با او مطرح کرد، یا این که اگر شریک زندگی مان علاقمند به بازی های فوتبال یا سریال های تلویزیونی باشد. نمی شود در حین تماشای برنامه های مورد علاقه، با او مشاجره کرد.

اما باید این مساله را یادآوری کرد که زن و مرد در صورت امکان در حضور والدین شان، در مهمانی های خانوادگی و دوستانه، مقابل فرزندشان، در اماکن عمومی و در زمانی که سر کار هستند از مشاجره دوری کنند، و اجازه ندهند مسایل و مشکلات زندگی از حریم خصوصی شان تجاوز کند.





## یک طرفه به قاضی نروید

هیچ وقت یک طرفه به قاضی نروید، و برای عملی کردن راهی که به نظر خودتان موثر است، پافشاری نکنید. به دنبال راهی بگردید که برای هر دوی شما آرام بخش است.

اگر با هم در مورد موضوعی اختلاف نظر دارید، راحت ترین راه این است که قهر یا تهدید کنید و در کمال بی میلی همسران را مجبور کنید که کاری را که شما می خواهید انجام دهد. اما این راه آسان، آینده ی زندگی مشترک تان را با سختی هایی روبه رو خواهد کرد.

پس کمی از مواضع خود کوتاه بیاوید و از همسران هم بخواهید سازگاری داشته باشد. اگر چه گرفتن تصمیمی که به نفع هر دوی شما باشد، آسان نیست؛ اما تنها راهی است که می تواند آینده ی زندگی شما را به جای جنگ و دعوا به سمت گفت و گو و همکاری ببرد.

تنها کاری که باید انجام دهید، پرهیز از گفتن این جملات و تمام کردن بحث با استفاده از آن هاست: «چون من گفتم»، «چون دلم می خواهد»، «چون من نمی خواهم»، «همین که هست».

## در حضور دیگران دعوا نکنید

صحبت های جدی را در خلوت تان مطرح کنید. حتی اگر تمام وجود شما خشم است و دوست دارید برای یک موضوع بجنگید، این دعوای زن و شوهری را علنی نکنید.

بزرگ ترها هیچ وقت دعوای شما را فراموش نمی کنند، و حتی اگر به خوشبخت ترین زمان زندگی تان برسید، تصویری که در گذشته با دعوای تان



برایشان ساخته بودید، هیچ وقت محو نمی شود. پس مقابل دیگران از همسران یا زندگی مشترک تان گلایه نکنید.

### به هم دیگر فرصت بدهید

مشکلات میان زوج ها گاه پیچیده و چند بُعدی است. برای همین نباید انتظار داشت خیلی سریع حل شوند. باید بدانید یک مشکل ممکن است در چند ثانیه رقم بخورد؛ اما حل آن به چند هفته و ماه زمان نیاز داشته باشد. به خودتان و همسران زمان بدهید.

این جمله را با خود تکرار کنید که «زمان می تواند شدیدترین عصبانیت ها را آرام کند.» هیچ مشکلی هم در کوتاه مدت حل نمی شود.

یک راه بسیار خوب، استفاده از مشاوران و روان شناسان است؛ اما تصور نکنید آن ها خیلی سریع مشکل را حل می کنند. حداقل برای حل مسایل یک ازدواج پرمساله، باید به مشاور خودتان سه ماه زمان بدهید.

### شنونده ی خوبی باشید

همه ی ما دوست داریم شنیده شویم، اما همه ی ما بلد نیستیم گوش کنیم. دکتر ریو کین می گوید:

یکی از مشکلات اساسی زوجین مشکل دار این است که آن ها به حرف هم دیگر گوش نمی دهند.

وقتی دقیقاً به صحبت های طرف مقابل گوش ندهیم، فقط چیزهایی را می شنویم که می پسندیم. ممکن است از چند جمله ی او فقط جمله ای که ما را عصبانی می کند، بشنویم؛ و آن وقت خشمگین شده، و واکنش نشان دهیم.





در ضمن یادتان باشد کسی که خوب گوش نمی‌دهد، نمی‌تواند یک ارتباط صمیمی برقرار کند. چرا که مهم‌ترین حس برای برقراری ارتباط یعنی اعتماد را به طرف مقابل خود نمی‌دهد. راه حل این مشکل خیلی ساده است. می‌توانید این مشکل را حل کنید.

کافی است تمرین گوش دادن کنید. چگونه؟ خیلی ساده. با همسرتان قرار بگذارید که هر باریکی از شما حرف می‌زند، دیگری بین ۳ تا ۵ دقیقه را کامل و با تمرکز تمام به او گوش کند.

روان‌شناسان می‌گویند:

برخی افراد، ۱۰ سال پس از شروع زندگی مشترک، پس از چند ساعت گوش دادن با تمرکز به حرف‌های همسرشان، به درکی جدید و شناختی متفاوت از او رسیده‌اند.

### تحقیر نکنید

در هنگام دعوا به هیچ عنوان به طرف مقابل فحش و ناسزا نگویید. به او توهین نکنید، و او را با اسامی یا القاب زننده صدا نزنید. توهین به طرف مقابل و استفاده از القاب نامناسب، به شخصیت و کرامت انسانی وی لطمه‌ی جدی وارد می‌کند.

در ورزش، قواعد متعددی وجود دارد که طرفین را از آسیب‌رساندن عمدی و توهین به یکدیگر منع می‌کند. در ازدواج و روابط بین افراد نیز چنین قوانینی باید وجود داشته باشند.

وقتی شما عمداً به طرف مقابل توهین می‌کنید، و شخصیت او را زیر سوال می‌برید، در واقع به صورت ضمنی به او می‌فهمانید که او در کنار شما امنیت



ندارد؛ و شما هر گاه بخواهید و به هر طریق ممکن کاری می کنید که نتیجه به نفع خودتان تغییر کند.

### عیب جویی و سرزنش نکنید

سرزنش کردن یک دیگر درد عوایی فایده است. ملامت کردن همسرتان مانع پیدا کردن راه حلی مناسب برای حل مشکل می شود. با سرزنش طرف مقابل، او در پی دفاع از خود برمی آید و این امر به تشدید اختلاف کمک می کند. مثلاً اگر شما قبض برق را بر روی میز گذاشته و ساعتی بعد ببینید قبض بر روی میز نیست، شاید وسوسه شوید و همسرتان را به خاطر گم شدن قبض سرزنش کنید، و او را مقصّر دانسته و به بی نظمی متهم کنید.

در عوض او نیز ممکن است شما را به حواس پرتی متهم کرده، و بگوید که حافظه ی شما ضعیف شده است. اما مقصّر دانستن یک دیگر کمکی به حل مشکل نمی کند. نه باعث می شود حال شما بهتر شود، نه رابطه ی شما را با یک دیگر بهتر می کند، و نه قبض برق پیدا می شود. در چنین موقعیتی، عاقلانه و آگاهانه تصمیم بگیرید.

فراموش نکنید که رابطه ی شما با همسرتان از هر چیزی مهم تر است. نباید آن را با سرزنش و قضاوت عجولانه خراب کرد. حُسن نیت خود را به همسرتان نشان دهید، و زمینه را برای همکاری جهت حل مشکل پیدا کنید.

### صحبت از طلاق ممنوع

دراوج ناراحتی و دعوا، صحبت از ترک رابطه و جدایی، ناراحت کننده و بسیار آزار دهنده است. این کار باعث افزایش تنش بین طرفین می شود.



و توانایی هر دو طرف برای حل منطقی مشکلات را از بین می برد. صحبت از طلاق و جدایی، خیلی سریع اعتماد طرف مقابل را نسبت به شما و تعهدتان نسبت به رابطه را کاهش می دهد. اگر اعتماد از بین برود، شکل گیری دوباره ی آن بسیار مشکل خواهد بود. این مساله باعث می شود مشکلات رابطه ی شما بسیار بزرگ تر جلوه کنند.

### فقط احساسات خود را ابراز کنید

معنای این قانون این است که شما سعی کنید احساسات خودتان را درک و بیان کنید؛ و مدام سعی نکنید تا افکار و منظور همسرتان را کشف و بیان کنید. از کلمات برای ابراز نیازهای خودتان استفاده کنید.

شاید ارزیابی احساسات و افکار طرف مقابل برای شما، کار ساده تری از کشف نیازهای خودتان باشد؛ اما مشکل این است که اگر توجه شما فقط به افکار همسرتان باشد، نه تنها از عواطف خود غافل می شوید، بلکه باعث دافعه ی شدید از جانب همسرتان می شوید.

طبیعی است که همسر شما دوست ندارد کس دیگری احساسات و افکار او را تشریح کند. علاوه بر این، تشریح افکار و احساسات دیگران حرکتی گستاخانه محسوب می شود. گویی شما قصد کنترل طرف مقابل را دارید. شما با این کار در واقع به همسرتان می فهمانید که دنیای درونی او را بهتر از خود او می شناسید.

به جای کنجکاوی در رابطه با افکار و احساسات همسرتان، سعی کنید خودتان را کشف کنید، و نیازها و احساسات خود را بهتر شناخته، و در عین حال آن ها را برای همسر خود تشریح کنید.



## فریاد نزنید

داد و فریاد کردن فقط شرایط را بحرانی تر و مشکلات را بیشتر می کند. تجربه نشان می دهد زمانی که شما بیش از حد احساساتی یا عصبانی هستید، توانایی حل منطقی مشکلات را از دست می دهید.

اگر شما عصبانی هستید، و دوست دارید داد بزنید، باید سریعاً خود را از طرف مقابل دور کنید تا زمانی که آرامش خود را دوباره به دست بیاورید.

بدانید که گاه تُن صدایی که از نظر شما داد زدن محسوب نمی شود، از نظر همسر شما، فریاد زدن به حساب می آید. ممکن است شما در خانواده ای بزرگ شده اید که همه ی اعضای خانواده با تُن صدای بلند صحبت می کنند.

در نتیجه شما نیز عادت کرده اید که با صدای بلند صحبت کنید.

در چنین موردی، حتماً باید به همسرتان و عادات او توجه کنید. اگر همسر شما از جمله افرادی است که همیشه با صدای آرام صحبت می کند، پس شما باید خیلی مراقب شدت صدای خود بوده، و سعی کنید آرام صحبت کنید.

اگر از کسی ناراحت هستی، یک کاغذ و مداد بردار و هر چه می خواهی به او بگویی، روی صفحه بنویس. هر گاه هم خواستی فریاد بکشی، تنها سباز کلماتت را بزرگ کن، نه صدایت را.

هسته ی اصلی در ارتباط، پیام هایی است که طرفین از یک دیگر دریافت می کنند. اگر به دلیل ناراحتی زیاد نمی توانید شدت صدای خود را کنترل کنید، از فرد مقابل فاصله بگیرید، تا آرام شوید.



## زورگویی نکنید

استفاده‌ی فیزیکی از زور یا تهدید به آن (مانند مشت کردن دست و...) در هر شرایطی غیرقابل قبول است. مهارت‌های خود کنترل‌ی خود را تقویت کنید، و سعی کنید قبل از این‌که به این مرحله برسید، عصبانیت خود را کنترل کنید.

اگر هر یک از طرفین به زور فیزیکی متوسل شدید، باید سریعاً به یک متخصص و مشاور مراجعه کنید. استفاده از زور فیزیکی شامل هل دادن، مشت زدن و سیلی زدن می‌شود.

حتی ممکن است این اعمال زور نسبت به طرف مقابل نباشد. مثلاً ممکن است فرد به دیوار مشت بزند، یا ظرفی را بر زمین کوبیده و بشکند. بروز عصبانیت و ناراحتی از چنین طریقی حدود و ثغور طرف مقابل را از بین برده، و نوعی حس ناامنی را به او منتقل می‌کند. همه‌ی ما حق داریم از امنیت کافی در روابط خود با دیگران برخوردار باشیم.

## در زمان حال زندگی کنید

به مسایل حال توجه داشته و سعی کنید هنگام دعوا و جدال، مسایل و وقایع گذشته را یادآوری نکنید. یادآوری گذشته هیچ فایده‌ای ندارد. شما نمی‌توانید وقایع گذشته را تغییر دهید. شما فقط قادر به تغییر حال و ساختن آینده هستید.

سعی کنید بر مشکلات حال و چگونگی حل آن‌ها تمرکز کنید. اگر ناخودآگاه مسیر بحث به گذشته کشیده شد، به محض این‌که متوجه این نکته شدید، آن را متوقف و سعی در حل مسایل فعلی نمایید.





اگر مسایل گذشته در دعوای شما زیاد مطرح می شود، علت اصلی آن این است که این مسایل در زمان خود مورد توجه واقع نشده اند. گاه اتفاقاتی می افتد که شما و همسران هیچ گاه راجع به آن ها با یک دیگر صحبت نمی کنید؛ یا شاید هم با یک دیگر صحبت کرده اید، اما صحبت شما به دعوایی غیر منصفانه تبدیل شده است.

در نتیجه شما نتوانسته اید به یک راه حل منطقی دست پیدا کنید. بهترین و ساده ترین راه این است که در دعوای شما بر مسایل فعلی تمرکز کنید، و از مطرح کردن مشکلات گذشته پرهیز کنید.

### به نوبت صحبت کنید

در بیان منظور خود، نوبت را رعایت کنید. وقتی یکی از طرفین حرف می زند، طرف دیگر سکوت کرده و گوش کند. برخی افراد در دعوای ظاهر می کنند که به حرف های طرف مقابل توجه می کنند، اما در واقع این طور نیست. با رعایت نوبت و گوش کردن به حرف های یک دیگر، شما نه تنها می توانید خواسته و نیاز خود را مطرح کنید، بلکه می توانید از نیاز همسران نیز آگاه شوید.

### به خودتان استراحت دهید

دعوا و جدل کردن خصوصاً زمانی که با خشونت همراه باشد، باعث می شود شما از لحاظ روانی تحت فشار قرار بگیرید؛ به گونه ای که فعالیت قسمت های احساسی و اولیه مغز شما، قسمت های منطقی را تحت الشعاع قرار می دهد.





در این مرحله، هورمون‌های استرس در خون شما منتشر شده و در چنین شرایط نامساعدی، همکاری متقابل و تلاش برای حل مشکل تقریباً غیرممکن می‌شود. اگر شما با همین وضعیت به دعوی خود ادامه دهید، بحث و جدل شدت بیشتری گرفته، و شدت بی‌احترامی و رفتارهای نامتعارف افزایش می‌یابند.

بهترین راه برای جلوگیری از ایجاد چنین وضعیتی این است که شما مدتی راه خود استراحت، دهید تا آرامش خود را دوباره به دست آورید. از این فرصت استفاده کنید تا راجع به خودتان و افکارتان فکر کنید. این که شما چرا این گونه فکر می‌کنید؟ آیا نیازها و خواسته‌های شما منطقی است؟ به دنبال راهی باشید که بتوانید از طریق آن خودتان و خواسته‌های‌تان را به شکلی مثبت ابراز کنید.

سعی کنید به طرف مقابل و طرز فکر او نیز توجه کرده، و قبل از حرف زدن همه چیز را بسنجید. این استراحت باید حداقل نیم ساعت باشد. برای این که بدن شما دوباره به حالت اولیه‌ی خود برگردد، و افکار شما رام و منطقی شوند، حداقل نیم ساعت وقت لازم است.

تغییراتی که در رفتار افراد پس از این استراحت ایجاد می‌شود، بسیار جالب و قابل توجه است.

### با هم سرد رفتار نکنید

پس از دعوا و مشاجره، اصولاً دو طرف حوصله‌ی حرف زدن با هم را ندارند. اما اگر پس از گذشت زمان، هنگامی که هر دو آرام‌تر بودید و همسران نزد شما آمد و به هر بهانه‌ای می‌خواست با شما حرف بزنند، از پاسخ دادن به او



امتناع نکنید. بدترین کار ممکن در این شرایط این است که سکوت اختیار کنید و به اصطلاح قیافه بگیرید.

کارشناسان روابط زناشویی می‌گویند:

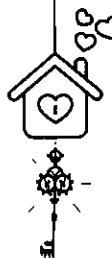
بلا پاسخ ندادن به طرف مقابل، این حس را به او می‌دهد که در حال تنبیه کردن او هستید؛ و این باعث می‌شود تا او نتواند حرف‌هایش را راحت‌تر با شما در میان بگذارد.

تکرار این مسایل، فاصله‌ی بزرگی میان زن و شوهر ایجاد می‌کند، که شاید خسارت‌های جبران‌ناپذیری در پی داشته باشد. به جای این کار بچه‌گانه، به همسر خود بگویید: «من هنوز ناراحت هستم، و نتوانسته‌ام همانند تو به این زودی همه چیز را فراموش کنم. به من نیم ساعتی فرصت بده تا بتوانم آرام شوم؛ سپس در مورد آن با هم حرف خواهیم زد.»

### جمله‌های او را به‌خاطر بسپارید

حتماً شنیده‌اید که می‌گویند: «در دعا حلاوت خیرات نمی‌کنند»؛ دقیقاً هم همین‌طور است. جملات و واژه‌هایی که هنگام دعا از دهان همسر خود می‌شنوید را نادیده بگیرید. به آن‌ها اهمیت ندهید و بگذارید همان جا وسط دعا خاک شوند. بار سنگینی آن‌ها را به دوش نکشید.

بدون شک هنگام دعا و طرف قربان صدقه هم نمی‌روند، و واژگانی ناامید کننده به کار می‌برند. اما هوشمندانه‌ترین کار این است که هر زمان حرف‌های ناراحت کننده‌ی او به ذهن‌تان رسید، یک نفس عمیق بکشید، و سعی کنید فکر خود را با مسایل مثبت پر کنید. فکر کردن به این جملات، جز درد و ناراحتی در پی ندارد.





## هنگام ناراحتی او، عذرخواهی نکنید

وقتی در اوج بحث و دعوا هستید، گفتن خشک و خالی «بیخشید» دردی را دوا نمی‌کند. باید سعی کنید پس از این که اوضاع بهتر شد، نزد او رفته، عذرخواهی کنید و سوء تفاهم پیش آمده را برایش توضیح دهید؛ یا بگویید چه شد که آن کار را انجام داده‌اید، یا آن حرف را گفته‌اید.

عذرخواهی کردن بدون پشیمانی واقعی و بدون توضیح، چندان قابل قبول نیست. باید سعی کنید اشتباه خود را تکرار نکنید، این اطمینان را نیز به طرف مقابل بدهید.

## آرامش تان را حفظ کنید

بدن در مورد تنش داشتن یا نداشتن از قانون همه یا هیچ پیروی می‌کند. وقتی که آرامش بدنی از بین می‌رود، ضربان قلب بالا رفته و میزان زیادی آدرنالین در بدن ترشح می‌شود. این آدرنالین باعث می‌شود شما نتوانید به حرف‌های همسرتان توجه کنید و دعوا بدتر و بدتر شود.

برای رفع این مشکل، پیش از هر چیز باید نشانه‌های برانگیختگی را بشناسید. مثلاً، اگر ضربان قلب تان بیش از ۱۰ درصد حالت طبیعی بود، یعنی که برانگیخته شده‌اید، و باید کاری برای کم کردن برانگیختگی تان انجام دهید.

## غیردفاعی گوش دهید

برای رفع جبهه‌گیری، راه‌های تفکیکی هم وجود دارند. وقتی که شما دارید





با همسران مشاجره می کنید، دو حالت وجود دارد؛ یا شنونده اید و یا سخن گو. در هر حالت به توصیه های ذیل توجه کنید:

وقتی که شما در مقام شنونده هستید، بهترین راه این است که از «مهارت گوش دادن» استفاده کنید. البته وقتی فردی به شدت از شما انتقاد می کند، و یا شما را سرزنش می کند، واقعاً گوش دادن کار سختی است. برای این کار واقعاً لازم است که بتوانید خود را جای همسران بگذارید، و دنیا را از دید او ببینید. یادتان باشد که نمی شود به گوش دادن همدلانه تظاهر کرد.

وقتی که سخن گو هستید، باید تا جایی که می توانید، صحبتتان را به خصومت آلوده نکنید. برای این هدف، راهکار ذیل مناسب است.

به جای انتقاد، از شکایت استفاده کنید. همان طور که در گام دوم توضیح داده شد، انتقاد کاملاً مبهم است؛ اما شکایت با صراحت از یک رفتار انتقاد می کند.

مثلاً به جای «تو هیچ وقت خانه نیستی» که یک نوع انتقاد است، می توان گفت: «دیشب که خانه ی خواهرت ماندی من خیلی احساس تنهایی کردم». معمولاً پیروی از دستورالعمل های مشخص و واضح خیلی آسان است.

### تصدیق را جدی بگیرید

تصدیق به این معناست که با ظرافت به همسران بفهمانید که او را درک می کنید، و می توانید دنیا را از دید او نگاه کنید. تصدیق بیشتر برای مردانی مفید است که می خواهند در برابر ناراحتی های همسرشان برخوردی عقلایی و منطقی داشته باشند.

این افراد به جای توجه به محتوای هیجانی صحبت های همسرشان،



سعی می‌کنند راه حلی برای مشکل او پیدا کنند. اما اگر همسر این مرد به شدت هیجان زده باشد، به این توصیه‌ها گوش نخواهد داد.

در این مواقع زن به شدت نیازمند است که مرد احساسات وی را درک کند. وقتی که همسر شما احساس کند تصدیقش می‌کنید، به شما بیشتر اعتماد کرده و به توصیه‌های شما بیشتر گوش می‌دهد.

برای نشان دادن تصدیق، راه‌های دیگری هم وجود دارد که عبارتند از:

- مسوولیت‌پذیری: اگر شوهرتان دل‌خور است که چرت‌لفنی به او خبر ندادید که دیر می‌آیید، به او بگویید: «واقعاً عصبانیت کردم؟» با این کار اعتراف می‌کنید که اعمال شما روی احساسات همسران اثر می‌گذارد. در واقع شما مسوولیت تاثیر رفتارشان را پذیرفته‌اید.

- معذرت‌خواهی: عذرخواهی صریح و آشکار یک نوع تصدیق است. با این کار، شما به همسران نشان می‌دهید که ناراحت هستید، و او را درک می‌کنید. برای معذرت‌خواهی لازم نیست همیشه بگویید: «متأسفم». می‌توانید بگویید: «منظورت را می‌فهمم» یا «اشتباه کردم». اگر در حین مشاجره به اشتباه‌تان اعتراف کنید، نتایج واقعاً مثبتی می‌گیرید.

- تحسین: وقتی در زمان جز و بحث به یاد همسر و خودتان می‌اندازید که او برای شما همسری قابل تحسین است، مسیر گفت‌وگو را به سمت مذاکره عوض کرده‌اید.



## کشمکش را بپذیرید

کشمکش در رابطه‌ی زناشویی، طبیعی و حتی نشان از نوعی سلامت ارتباطی است. گاهی تعارض‌ها به افراد نشان می‌دهد که کجایم توانیم رشد کنیم؟ و یا در کجا باید رشد داشته باشیم؟

## دنبال موارد اختلافی باشید، نه نقاط ضعف

هیچ‌یک از طرفین نباید متوسل به اسم‌گذاری روی هم و یا ترور شخصیت دیگری باشد.

## به جای دفاع، کنج‌کاو باشید

دفاع کردن از خود، با اعتراض و تاکید بر بی‌گناهی و یا به هم ریختن وسایل دشمنی بیشتر می‌شود. به جای آن که شرایط را بدتر کنید، به دنبال اطلاعات بیشتر، جزئیات کم‌تر و نمونه‌های بهتری باشید.

## از موارد ویژه سوال کنید

از جملات کلی، مثل «هیچ وقت» و «همیشه» استفاده نکنید؛ و به جای کلی‌گویی، سراغ موارد خاص و نمونه‌های مشخصی بروید، و از این طریق می‌توانید بفهمید او دقیقاً درباره‌ی چه چیزی سخن می‌گوید، و مشکل شما کجاست؟

## از شرح ماجرا برای اطرافیان خود پرهیزید

در این صورت خانواده‌ی شما یک طرفه قضاوت کرده، و از سوی دیگر همسرتان را پیش آن‌ها خراب کرده و دید آنان نسبت به زندگی شما عوض



می‌شود؛ و بعد از این باید منتظر باشید تا در زندگی‌تان دخالت کنند. چون شما این اجازه را به آنان داده‌اید.

### فراموش نکنید، این جا آخر خط نیست

چه بسا این بار هم مثل مشاجرات قبل، پس از ساعاتی کنار هم نشسته و گذشته‌ها را فراموش خواهید کرد. لذا مراقب زبان و اعمال خود باشید؛ به‌گونه‌ای که پس از آشتی، شرمنده‌ی رفتار و گفتار خود نباشید.

### برای حل اختلاف، داور قرار دهید

اگر همه‌ی راهکارهای مختلف را تجربه کرده و نتیجه‌ای نگرفته‌اید، طبق توصیه‌ی قرآن، داوران منصف و درستکار را از دو طرف برای رفع اختلاف تعیین کنید.

### در مشاجره، چهره‌به‌چهره نشوید

به‌صورت رو در رو مقابل هم نایستید، و به‌چشمان هم خیره نشوید. چرا که در این صورت امکان شعله‌ور شدن آتش دعوا بیشتر می‌شود.

### از فضای دعوا دور شوید

به‌محض شروع دعوا از فضای مشاجره دور شوید، و پس از لحظاتی از همسران دل‌جویی کرده و سعی کنید اختلاف را از طریق مسالمت‌آمیز حل کنید.

### بعد از دعوا، خود را محاسبه کنید

بعد از خاتمه‌ی دعوا، هریک از زن و شوهر با خود خلوت کرده و خود را در



معرض محاسبه و پرسش قرار دهند. سخنان، تهمت‌ها و رفتارهای زشت خود را سنجیده، و جمع‌بندی کنید؛ و اگر مقصر بودید، عذرخواهی کنید.

### به دعوا خاتمه دهید

با استفاده از راهکارهای زیر، باید به دعوا فیصله داد. زیرا نمی‌توان برای همیشه دعوا و اختلاف را به حال خود نگاه داشت.

- دعوا را به قسمت‌های عمیق رابطه نکشانید: همیشه در دعوا به اصطلاح «رو» باشید. در «عمق»، یک وفاداریِ همیشگی پنهان وجود خواهد داشت. دعوا را به این جاها ربط ندهید.
- جایگزین بگذارید: این که داد و ببیداد کنید که از رنگ‌های صورتی، کرمی، قهوه‌ای، آبی و زرشکی برای پرده‌ی خانه خوش‌تان نمی‌آید، چیزی را درست نمی‌کند. به جای این‌ها، بگویید: «کدام رنگ را می‌پسندید؟»
- ببخشید: بعضی وقت‌ها واقعاً همسران مقصر بوده، و اشتباه کرده است. در این مواقع لذت توفیق اجباری بخشش را بچشید.

### «من»، نه «تو»

در جز و بحث تلاش کنید از جملات «پیام من» به جای «پیام تو» استفاده کنید. جملات دربردارنده‌ی «پیام من» یعنی این که از احساسات و هیجانات خودتان صحبت کنید. مثلاً: «من الان احساس خوبی ندارم.» زمانی که از جملاتی استفاده می‌کنیم که همسرمان را مورد خطاب قرار





می‌دهیم، «مانند: تو درست رفتار نمی‌کنی»، این بلافاصله باعث می‌شود که شریک‌مان در حالت دفاعی قرار بگیرد، و از خود مقاومت نشان دهد، و به جای آن‌که اوضاع آرام شود، بیشتر به سمت تنش پیش رود.

### بعد از دعوا بنویسید

نامه نوشتن بعد از پایان دعوا و مشاجره در برخی از مواقع برای آرام شدن جو سنگین حاکم در خانه بسیار مفید است. از آن جهت که قبل از خواندن نامه توسط همسرمان، خودمان چند بار احساسات و عقایدمان را که روی کاغذ نوشته‌ایم، می‌خوانیم و جملاتی را که بار منفی دارد، اصلاح می‌کنیم؛ و هنگامی که همسرمان مشغول خواندن نامه است، به دلیل حضور نداشتن ما، او خودش را جای ما می‌گذارد؛ که این کار به حل مساله و پایان مشاجره کمک می‌کند.

### قهر نکنید

زنان به دلیل آن‌که نسبت به مردان جزیی‌نگر و ریزبین هستند، احتمال آن‌که مشکل را زودتر ببینند، و شروع‌کننده‌ی بحث باشند، بیشتر است. اما این‌که بگوییم همیشه زنان آغازکننده‌ی دعوا و مشاجرات هستند، تفکر قالبی است که جامعه به این مساله دامن زده است.

ما در فیلم‌ها و سریال‌ها، به کرات دیده‌ایم که زنان جزو بحث‌ها را به راه انداخته‌اند؛ اما واقعیت همیشه به این صورت نیست. زیرا در مراجعات دیده شده که مردان نیز به نوبه‌ی خود شروع‌کننده‌ی بحث و مشاجرات بوده‌اند. شیوه‌ی عصبانیت زن و مرد در گذشته‌های بسیار دور متفاوت بوده است؛ اما امروزه می‌بینیم که واکنش‌های زنان و مردان حین و بعد از دعوا و مجادله



چندان تفاوتی ندارد. البته باید توجه داشت زنان از خشونت روانی بیشتری نسبت به مردان استفاده می‌کنند.

قهر کردن از شیوه‌هایی است که زنان بعد از جزو بحث به کار می‌گیرند، که در واقع سنگین‌ترین نوع خشم همین قهر کردن است. زیرا قهر، کانون گرم خانواده و روابط را به سمت سردی و سنگینی می‌کشانند.

پس به جای قهر کردن، ترک خانه، انگ زدن و پرخاش نمودن، با آرامش و ملایمت و از راه‌های مسالمت‌آمیز موضوع را حل و فصل نمایید.

### هدیه بدهید

فواید هدیه دادن، عبارتند از:

- کدورت را از بین می‌برد.
- سردی رابطه با دادن هدیه گرم می‌شود.
- باعث افزایش صمیمیت می‌شود.

هدیه به زمان خاصی نیاز ندارد، و لزومی ندارد که گران قیمت باشد. در مقابل هر کسی هم که هدیه نداد، الزاماً بی‌عاطفه نیست.

یکی از شاگردان آیه الله بهاء الدینی رحمته الله علیه می‌گوید: من در خانه با خانمم جدل داشته و با ناراحتی و قهر از خانه بیرون آمدم، و برای نماز به حسینیه‌ی آیه الله بهاء الدینی رفتم. ایشان قبل از نماز می‌آمدند و در حسینیه می‌نشستند. وقتی وارد شدم و نشستم، بدون این که چیزی بگویم، ایشان یک نگاهی به من کرد و گفت:

با دعوا کار درست نمی‌شود. این چه کاری است کردی؟ چرا درگیر می‌شوی و عیش و خوشی خودت را به هم می‌زنی؟



بعد از نماز دسته‌گلی برای خانمت بگیر و آب روی آتش بریز.  
تمام می‌شود.

من با این سخنان آقا کمی جا خوردم، که آقا از کجای داند مادر خانه دعوا کردیم؟ صورت اعمال انسان در وجود اوست. کسی که چشم دلش باز است، می‌بیند و می‌داند که چه کرده‌ای، و از وجودت می‌فهمد.<sup>۱</sup>

### مشکلات را در یک جلسه مطرح نکنید

گاهی دیده می‌شود زن و شوهر چند مشکل و مشاجره‌ی کوچک را می‌گذارند روی هم که انباشته شود. سپس می‌خواهند در یک جا، در یک روز و در یک جلسه، دادگاهی و حل کنند؛ که اشتباه است. نگذارید مشکلات روی هم انباشته شود، تا بخواهید یک جا حلش کنید.

### با اولین اختلاف، به مشاوره رجوع کنید

توصیه می‌شود که اگر نتوانستید مشکل خود را خودتان حل کنید، حتماً به یک مشاوره‌ی مجرب و متعهد مراجعه کنید. بسیاری از مردان تمایلی برای مراجعه به مشاوره نداشته و می‌گویند: «مگر دیوانه یا روانی‌ام؟ من که مشکلی ندارم. تو اگر مشکلی داری برو، من نیازی به مشاوره ندارم.»

اغلب مراجعان ما در مشاوره، خانم‌ها هستند. در حالی که بدون حضور دو طرف دعوا، کاری از مشاور بر نمی‌آید. حتماً لازم نیست که دعوایی شکل بگیرد، بعد برای حل دعوا به مشاوره مراجعه کنید، بلکه مشاوره یک نوع پیش‌گیری است.

## احساس منفی خود را بیان کنید

گاهی اوقات زوجین هنگام اختلاف و مشکل به جای بیان ناراحتی و خشم خود، آن را به نمایش می گذارند. مثلاً آخم می کنند، حرف نمی زنند، یا داد و فریاد می کنند..

اگر ناراحتی خود را به زبان نیاورید، همسران متوجه نمی شود که شما چه احساسی دارید. به جای نمایش احساس با رفتارهای نسنجیده، با کلمات مناسب احساس را بیان کرده، و زمینه‌ی مناسبی را برای حلّ مشکلی که آن احساس را در شما به وجود آورده، فراهم کنید.

## مساله‌ی مورد اختلاف را مشخص کنید

مشکل اصلی را پیدا کنید، و دقیقاً بدانید که درباره‌ی چه موضوعی با همسران بحث می کنید، و اختلاف اصلی چیست؟ باز کردن و تشریح مشکل، به شما و همسران یک نمای کلی از مساله می دهد. تعریف دقیق و روشن مساله، گام مهمی برای حلّ آن است.

## به خواسته‌های خود و همسران توجه کنید

دقت کنید هر دو چه می خواهید؟ هر دو نیازها و خواسته‌هایتان را بیان کرده، و نظرهایتان را به هم دیگر تحمیل نکنید. مشکل را از زاویه‌ی دید همسران دیده، و خواسته‌ها و نگرانی‌هایش را درباره‌ی مشکل درک کنید.

## درباره‌ی سهم طرفین در مشکل، صحبت کنید

بسیاری از زن و شوهرها هنگام بحث، سعی دارند ثابت کنند که مقصر نبوده، و حق با آنان است؛ و علت مشکلات ایجاد شده همسرشان بوده،





و او مقصّر اصلی است. دقت کنید که هیچ مشکلی با متهم ساختن همسران حل نخواهد شد، و با این عمل او را در موضع دفاع قرار می‌دهید، و اختلافات پیچیده‌تر می‌شود. صادقانه سهم خود را در ایجاد و تداوم مشکل بررسی و درباره‌ی آن با همسران صحبت کنید. این رفتار شما باعث می‌شود او هم اشتباهاتش را در ایجاد مشکل راحت‌تر بیان کند.

### وظایف‌تان را برای حل مشکل مشخص کنید

به همسران نگویند او چه کاری می‌تواند بکند، بلکه بگویند که چه کاری از دست خودتان ساخته است؟ سوالاتی مانند: «فکر می‌کنی چه کمکی از دست من برمی‌آید؟» و «دوست داری من چه کاری کنم؟» مفید است. بعد از آن که برای مشکلات‌تان راه حلی پیدا شد، و هر دو با آن موافق بودید، ببینید چگونه توانستید به خاطر طفره‌رفتن و پرخاشگری، علت اصلی مشکل‌تان را پیدا کرده، و به راه حلی مناسب دست یابید. صحبت درباره‌ی این موضوع باعث می‌شود که هر دو بیاموزید تا در زمان بروز مشکل چگونه با یک‌دیگر برخورد کنید، و به نتیجه‌ی دلخواه برسید.

### از ذهن خوانی پرهیز کنید

این مساله هنگامی است که شما راجع به افکار و احساسات سایرین فرضیه‌ای منفی می‌سازید. یعنی شما برداشت‌های خود را به دیگران نسبت می‌دهید. تصوّر می‌کنید مردم این‌گونه فکر می‌کنند، عباراتی مانند: «تو خواستی مرا اذیت کنی»، «تو دوستان مرا نمی‌پسندی» و «تو می‌خواستی کاری کنی که من احساس گناه بکنم».



## از طرح سوال با «چرا» اجتناب کنید

سوال‌هایی که با «چرا» شروع می‌شوند، می‌توانند اثر مبارزه‌جویانه و سرزنش‌آمیز داشته باشند. مثلاً: «چرا آن کار را کردی؟» یا «چرا این طوری فکر می‌کنی؟» طرح این‌گونه سوال‌ها، افراد را در حالت دفاعی قرار داده و در آن‌ها مقاومت ایجاد می‌کند.

## سایر موارد

- طعنه، زخم زبان و کنایه ممنوع می‌باشد.
- از عبارات مبالغه‌آمیز و کلی‌گویی، مانند: «تو آدم تندخویی هستی» پرهیز کنید.
- حس کینه در بین خود و طرف مقابل را از بین ببرید.
- عکس‌العمل تند از خود نشان ندهید. از عباراتی مثل: «من دیگر نمی‌توانم ادامه بدهم» یا «تو من را به کشتن می‌دهی» استفاده نکنید.
- از راهبرد سکوت استفاده نکنید. زیرا آتش کم‌محلی تیزتر از شمشیر است. برای این‌که حرص همسرت را در بیاوری سکوت نکن.
- با هم ارتباط فیزیکی ملایمی برقرار کرده، و دست هم دیگر را گرفته و به هم نگاه محبت‌آمیز داشته باشید.



## ۵. قانون دعوای زن و شوهر

- عوض کردن جای خواب ممنوع.
- توهین به خانواده‌های یک‌دیگر ممنوع.
- منت گذاشتن برای کارهای گذشته، ممنوع.
- حتی اگر با همسران قهر هستید، موقع مشاجره و دعوا هم خدا حافظی کنید.
- بعد از دعوا هم باید زندگی کرد. زیرا دنیا به آخر نرسیده است.
- همیشه برای آشتی کردن پیش قدم باشید.
- ترک خانه و رفتن به خانه‌ی پدر و مادر ممنوع.

## ۶. آشتی‌کنان

خانم عزیز! وقتی شوهر شما فحاشی کرد، و از خانه بیرون رفت، او این فحش را مرور کرده؛ و متوجه اشتباهش می‌شود. وقتی به منزل برمی‌گردد که آشتی کند، از آن جایی که او هیچ وقت ندیده که پدرش از مادرش عذرخواهی کند، از او انتظار عذرخواهی نداشته باشید. بلکه وقتی می‌گوید: «شام چه داریم؟»، یعنی: «فهمیدم که اشتباه کردم، بیا دعوا را تمام کنیم.» خانمی که از مهارت‌های زندگی و مدیریت مشاجرات چیزی درک نکرده باشد، وقتی شوهر می‌گوید: «شام چه داریم؟»، به سرعت می‌گوید: «کوفت داریم، زهرمار داریم!» چون خانم نمی‌فهمد این جمله به معنای تمام کردن دعوا و آشتی است.



## ۷. دادگاه خانواده در قرآن

وَأَنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا، فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ، وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا  
 إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا، يُوَفِّي اللَّهُ بَيْنَهُمَا...<sup>۱</sup> و اگر از (ناسازگاری و)  
 جدایی میان آن دو (زن و شوهر) بیم داشتید، پس داوری از  
 خانواده‌ی شوهر، و داوری از خانواده‌ی زن برگزینید (تا به  
 اختلاف آن دورسیدگی کنند) اگر این دو بنای اصلاح داشته  
 باشند، خداوند میان آن دو را به توافق می‌رساند.

سه نوع «اگر» در زبان عربی وجود دارد: «إِذَا»، «لَوْ» و «أَنَّ»

• إِذَا: اگر است که حتماً واقع می‌شود. مانند: إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ  
 زِلْزَالًا.<sup>۲</sup>

• لَوْ: اگر است که هیچ وقت واقع نمی‌شود. مانند: لَوْ كَانَ فِيهِمَا  
 إِلَهَةٌ إِلَّا اللَّهُ لَفَسَدَتَا.<sup>۳</sup>

• أَنَّ: اگر است که نیمی از آن احتمال وقوع دارد. مانند: همین  
 آیه‌ی مورد بحث.

یعنی از اختلافات خانوادگی نهراسید. در خیلی از خانه‌ها وجود دارد،  
 و برای همه پیش می‌آید.

در کلمه‌ی «خِفْتُمْ؛ خوف شدید»، سه نکته وجود دارد:

• علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد. نباید منتظر وقوع اختلاف  
 باشیم. همین که بیم اختلاف رفت، باید وارد عمل شد.



۲. زلزله، آیه‌ی ۱.

۱. نسا، آیه‌ی ۳۵.

۳. انبیاء، آیه‌ی ۲۲.



- با حدس و گمان عمل نکنیم. تا وقتی به مرز خوف نرسیده، وارد زندگی دیگران نشوید.
- همه مسوول هستند. چون نمی‌گوید: «إِنْ خَافَ»، بلکه می‌گوید: «إِنْ خِفْتُ». نگفته: «إِنْ خِفْتُ اخْتِلَافُ بَيْنَهُمَا»، بلکه گفته «إِنْ خِفْتُ شِقَاقٌ».



- شِقَاقٌ: شقاق و اختلاف تفاوت دارند. اختلاف بین دو نفر است، ولی در شقاق، یک چیز دو تا می‌شود. مثلاً شِقَاقُ الْقَمَرِ. یعنی زن و شوهر یکی و از یک جوهره و از نفس واحده‌ای هستند؛ همان طور که ماه یکی است.
- بَيْنَهُمَا: یعنی نگذارید دعواتوسعه یابد. تا بین زن و شوهر است، مساله را حل کنید. نباید بگذاریم «بَيْنَهُمَا» تبدیل به «بَيْنَ قَوْمِهِمَا» یا «بَيْنَ قَبِيلَتَيْهِمَا» یا بین «عَشِيرَتَيْهِمَا» شود.
- فَأَبْعَثُوا: به دلیل وجود «فَ»، تاکید بر سرعت دارد. یعنی فوراً اقدام کنید. «بَعَثَ» نیز به معنای برانگیختن است. یعنی در بزرگ‌ترها برای داوری کردن ایجاد انگیزه کنید، و نسبت به اختلاف بی تفاوت نباشید.
- حَكَمًا: نگفته «فَأَبْعَثُوا رَجُلًا مِنْ أَهْلِهِ»؛ یک مرد از این طرف و یک مرد از آن طرف. بلکه گفته «حَكَمًا». چون خیلی‌ها مرد هستند، ولی لیاقت داوری ندارند. باید شرایطی داشته باشند. برای داوری بین زن و شوهر علم، تجربه و لیاقت می‌خواهد.





- مِنْ أَهْلِهِ: این بیان، چهار فایده دارد.
  - داوران فامیل، پولی نمی خواهند.
  - فوری و سریع در دسترس هستند.
  - فامیل، فامیل را آمین خود می شناسد.
  - آبروریزی ندارد؛ چون همه چیز در بین خانواده ها مطرح می شود.

• حَكَمًا: بحث حکمیت میان زن و شوهر مثل ارث نیست. زن و شوهر در این جا حقوق مساوی دارند. نگفته «حَكَمَيْنِ مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا؛ مرد دو داور، و زن یک داور»، بلکه از طرف مرد یک داور و از طرف زن یک داور انتخاب شود.

إِنْ يُرِيدَا: یعنی قصد و تصمیم جدی بگیرد این کار انجام شود، و هدف تان اصلاح باشد. نگوئید چون من حَكَم از طرف مرد هستم، حتماً باید به نفع مرد کار کنم، مثل وَكَلَا.

يُوفِّقُ اللَّهُ بَيْنَهُمَا: اگر اختلاف حل شد، نگوئید تدبیر من بود، بلکه همه ی امور دست خداست.<sup>۱</sup>

## ۸. چند نکته ی پایانی

پیامبر گرامی اسلام ﷺ می فرماید:

زمانی که زن و شوهر در منزل مشاجره می کنند، در همان زمان در هریک از زوایای منزل، یک شیطان مشغول کف زدن



و شادمانی است؛ و می‌گوید: خدایش خوشحال کند کسی را که

این چنین مرا شاد و خوشحال کرده است.<sup>۱</sup>

❁ توصیه‌ی مقام معظم رهبری علیه السلام به صدا و سیما

• نباید نمایش نامه‌هایی پخش کنید که فضای زندگی را تلخ می‌کند.

• ایجاد نگرانی، اضطراب، دلهره لزومی ندارد.

• تعجب می‌کنم که چرا در صدا و سیما، این قدر دلهره و اضطراب وجود دارد؟!

• ما متأسفانه در صدا و سیما - به خصوص بیشتر سیما - از این چیزها زیاد داریم.

• تلویزیون را باز می‌کنیم، می‌بینیم دعای خانوادگی است، و دو نفر دعوا می‌کنند. شما در خانه‌تان هم که نشسته باشید، اگر از خانه‌ی همسایه‌تان صدای دعوا بیاید، ناراحت نمی‌شوید؟ مگر آدم دعوا را خودش باید راه بیندازد یا جلوی چشم خود انسان باشد تا ناراحت شود؟

• فیلم، طبیعتش این است که انسان را در فضای حادثه ببرد؛ و آلا فیلم نیست. وقتی انسان می‌رود در آن فضا، می‌بیند این فضا، فضای دعواست؛ فضای جنگ و جدل است و زن و شوهر با هم دعوا می‌کنند. این را چرا منتقل می‌کنید؟

• از هر چیزی که مایوس‌کننده است، باید به کلی پرهیز شود.

- برنامه‌ها باید شاد باشد. شادی را، فرح را و سرور را، اصل قرار دهید.
- هر پیامی هم که می‌خواهید بدهید، در لابه‌لای این شادی بیاید.
- چرا پیام‌ها در لابه‌لای موضوعی ناامید کننده باشد؟<sup>۱</sup>





## فصل دوم

# مشاجرات عروس و مادرشوهر

اختلاف بین عروس و مادرشوهر از قدیم الایام بوده، و چیزی نیست که با پیشرفت تکنولوژی به وجود آمده باشد، تا در هر بُره‌ای از زمان به شکل خاصی بروز کند.

اختصاص به یک قوم، مکان، زمان و افراد خاصی هم نداشته، و در همه‌ی اقشار مختلف، از جوامع مذهبی، غیرمذهبی، شهری، روستایی، فقیر، غنی، تحصیل کرده، بی سواد، جوان و پیر بوده و خواهد بود.

پس نباید از وجود چنین اختلافی بین عروس و مادرشوهر، نگران شد. همان طور که رابطه‌ی خوب بین عروس با پدرشوهر و مادرخانم با داماد یک امر طبیعی است، اختلاف بین عروس و مادرشوهر نیز یک امر عادی است.

مهم مدیریت این مشاجرات به وجود آمده است که در اغلب خانواده‌ها هنوز به عنوان موضوعی غیرقابل حل مانده است؛ که باید به جای پاک کردن صورت مساله، به فکر حل آن باشند. حتی می‌توان از بروز این اختلاف و مشاجره، باشیوه‌ای خردمندانه و منطقی پیش‌گیری کرد؛ چرا که «پیش‌گیری، بهتر از درمان است.»



اما اگر اختلافی هم به وجود آمده، می‌توان آثار تخریبی آن که به بنیان خانواده لطمه زده، و باعث فروپاشی و طلاق زوج‌های جوان می‌شود را کم‌تر کرد. این مساله را باید به شکل مناسب مدیریت و هدایت کرده، و آتش این دعوا را به روش‌های مناسب منطقی، عقلی و شرعی خاموش کرد.



## ۱. علل و عوامل مشاجرات مشکلات رفتاری داماد

داماد قبل از ازدواج، همه‌ی سرمایه‌ی خود را صرف مادر می‌کرده، و این سرمایه تماماً به همسر منتقل می‌شود. این جاست که عروس رقیب مادر شوهر می‌شود.

گاهی پسر ممکن است از مادر انتقاد کند، داد بزند، کم‌تر به دیدن مادر برود؛ که احتمال دارد مادر سبب بی‌احترامی‌ها را به عروس نسبت داده و همین آغاز اختلاف و مشاجره شود. لذا در این موارد عروس و داماد باید دقت کافی نمایند. شاید مادر آرزوی همسری آرمانی را برای پسرش داشته؛ که با شرایط فعلی فکر می‌کند آن اتفاق نیفتاده است.

## مشکلات رفتاری عروس

عروس نیز گاهی از مادر شوهر انتقاد می‌کند. چون خود را محرم و شریک زندگی همسر خود می‌داند. گاهی با همسر خود نجوا کرده، و نزد مادر شوهر او را امر و نهی می‌کند. گاهی هم خانواده‌ی عروس بیش از حد به خانه‌ی او رفت و آمد کرده، و دخالت‌های زیادی در زندگی آن‌ها می‌کنند.

در این جا مادر شوهر که موقعیت عاطفی، شغلی و مالی فرزندش را در خطر



می بیند، ممکن است با این عروس سرنا سازگاری بگذارد. پس عروس هم باید در رفتار و سخنان خود دقت لازم را انجام دهد.

### مشکلات رفتاری اطرافیان

گاهی اختلاف، به خاطر دیگران صورت می گیرد. مثلاً گاهی برخی به خاطر دشمنی از عروس، نزد مادرشوهر و برعکس سخن چینی کرده؛ و باعث بدبینی آن ها می گردند. یا اطرافیان به جای فیصله دادن به بحث، تنور بحث را داغ تر کرده، و برتری خانوادگی، رسوم، شخصیت و موقعیت اجتماعی خود را به رخ هم دیگر می کشند؛ و باعث به هم خوردن آرامش زندگی آن ها می شوند. اطرافیان دل سوز و مومن لازم است که خیلی حساب شده و بارعایت موازین دینی، آرامش را به خانواده برگردانند.

### مشکلات رفتاری مادرشوهر

گاهی احتمال دارد مادرشوهر به علت کهنلت سن، دچار بیماری روحی و روانی مانند وسواس، عصبانیت، یا کم حوصلگی شده، و این ازدواج زمینه ی بروز آن را فراهم آورده باشد؛ که باعث ایجاد اختلاف، ناسازگاری و در نهایت مشاجره را فراهم کند. لذا عروس باید موقعیت مادرشوهر را در جایگاه مادر خود درک کند.

### اختلاف سلیقه

تصمیم هایی که هر فرد برای زندگی خود می گیرد، با توجه به سلیق، عادت و ویژگی های فردی اوست. ممکن است مادرشوهر انسانی فعال، سحرخیز و پرتحرک باشد، ولی عروس چنین نباشد. این تفاوت در سلیقه و علایق در



تمام مسایل بزرگ و کوچک زندگی وجود دارد، و باعث بروز اختلاف شود. تفاوت در همه‌ی زمینه‌ها یک امر طبیعی است.

### حمایت مادرشوهر از فرزند

از دیگر موارد دعوا و اختلاف، حمایت‌های بی‌دلیل و بیش از حد مادر از فرزند است. مثلاً مادر انتظار دارد وقتی پسرش از محل کار به خانه برمی‌گردد، همسرش با او مهربان بوده، و حرف‌های تند، او را کلافه نکند؛ و یا از او پذیرایی کند.

وقتی این کار توسط عروس انجام نمی‌شود، مادرشوهر خود به پذیرایی و رسیدگی به فرزند خود می‌پردازد، و فکر می‌کند که عروس آن‌طور که لازم است، به پسرش نمی‌رسد؛ و همین باعث ایجاد کدورت و اختلاف می‌شود.

### دخالت بی‌جا

فرض کنید مادرشوهر خانه را گردگیری کرده، لباس‌ها را شسته و اتاق‌ها را مرتب می‌کند. در این مواقع ممکن است عروس گمان کند که مادرشوهر در حیطه‌ی کارهای او دخالت کرده، و به این شکل خواسته او را یک انسان بی‌نظم و ناتوان نشان دهد. همین موارد هم نسبت به مادرشوهر صادق است، و باعث اختلاف و ایجاد مشاجره می‌شود.

### مقایسه‌ی عروس با خود

از دیگر دلایل تنش‌زا در خانواده‌ها، مقایسه با خود است. معمولاً مادرانی که در طول زندگی پر حرف بوده‌اند، در سنین بالاتر پر حرف‌تر می‌شوند. در این شرایط مادرشوهر زندگی حال حاضر عروس خود را با شرایط زندگی گذشته‌ی





خود مقایسه می‌کند، و از او ایراد می‌گیرد. این مقایسه‌های کلامی و رفتاری توسط مادر شوهر می‌تواند عکس العمل‌هایی را از طرف عروس به دنبال داشته؛ و باعث مشاجره می‌شود.

## عشق مادری

پسر برای مادر ثمره‌ی تلاش‌های عاطفی اوست. مادر وقتی می‌بیند که پسرش به سمت زن دیگری به نام عروس رفته، با خود می‌اندیشد که مبادا نفوذش را بر فرزند از دست داده باشد؟! او وجود این نفوذ را در اطاعت او، در مراقبتی که فرزند از او می‌کرد، و در احترامی که به وی می‌گذاشت می‌بیند؛ و چون می‌بیند که پسرش دیگر به حدّ سابق از وی اطاعت نکرده، و برایش احترام قایل نبوده، و یا به اندازه‌ی کافی از او حمایت و مراقبت نمی‌کند، احساس می‌کند که فرزندش دیگر از وی تأثیر نمی‌پذیرد؛ و کاملاً در اختیار همسرش می‌باشد.

از سوی دیگر زن هم نمی‌تواند بپذیرد که شوهرش، احساس امنیت را که انتظار دارد، از او دریغ کند؛ و حال این که انتظار دارد شوهر صد در صد عشق و محبتش را صرف او کند.

## عدم اعتماد به نفس زوجین

این بی‌اعتمادی سبب می‌شود که زوج‌ها نتوانند تصمیم‌درستی بگیرند. لذا سعی می‌کنند دیگران را در تصمیم‌گیری خود دخالت داده، یا از دیگران کمک بگیرند، و یا آن‌ها را تایید کنند، که خود زمینه‌ساز دخالت و در نتیجه اختلاف می‌شود.



## وابستگی مالی

وابستگی اقتصادی پسر به خانواده‌ی خود یا خانواده‌ی همسر، به علت سرباز بودن، دانشجو بودن و بیکار بودن، زمینه‌ی دخالت و تبعیت را فراهم می‌کند.



## تبعیض مادرشوهر بین عروس‌ها

این تبعیض و راهنمایی بیش از حد مادرشوهر نسبت به عروس، از عوامل تعارض مادرشوهر و عروس می‌باشد.

## ۲. توصیه‌های کلیدی برای حل مشاجرات

### احترام به یک‌دیگر

اولین نکته‌ای که باید بین عروس و مادرشوهر در نظر گرفته شود، احترام به یک‌دیگر است. زیرا رابطه‌ای که همراه با احترام باشد، هرگز مخدوش نخواهد شد.

شخصی که خواهان احترام به خود است، باید بداند که در درجه‌ی اول باید خود فرد محترمی باشد، و برای ارزش‌ها و معیارهای خود ارزش قایل باشد؛ و در درجه‌ی دوم، به دیگران احترام شایسته بگذارد.

بنابراین هر فرد - چه عروس و چه مادرشوهر - باید بداند که احترام از نهاد او برخاسته، و به دیگران سرایت کرده، و به او باز می‌گردد.



### ایجاد رابطه‌ی صمیمانه

باید خانواده‌ی شوهر به این اعتماد برسند که پسرشان وارد خانواده‌ای شده

که او را دوست دارند، و آرزویی جز خوشبختی او ندارند. چرا که خوشبختی داماد، خوشبختی دخترشان است.

صمیمیت باعث به وجود آمدن پیوندهای عاطفی، و شکل‌گیری محبت بین افراد می‌شود. اگر عدم احساس صمیمیت همراه با احترام باشد، باعث ارتباط کلامی و رفتاری کوتاه‌مدت و شست میان آن‌ها می‌شود. اگر همراه با احترام نباشد، به قطع رفت و آمد، بی‌احترامی، سرزنش و مشاجره‌ی میان عروس و مادرشوهر منجر خواهد شد.

بنابراین خانواده‌ی پسر هر چه عروس را با خود صمیمی‌تر بدانند، و نوع رفتار صمیمانه‌ی عروس‌شان را با خود ببینند، به این باور می‌رسند که همان رفتارهای صمیمی در قالب احترام را با پسرشان نیز خواهد داشت.

هر اندازه احساس صمیمیت و رفتار صمیمانه محدودتر و در قالب مشخص‌تر باشد، انتظار پایدار ماندن رابطه هم بیشتر است. یعنی اگر عروس در عین حفظ احترام خود و خانواده‌ی شوهرش، با آن‌ها رفتار صمیمانه داشته باشد، پذیرش وی از سوی خانواده‌ی شوهر نیز بیشتر است.

### احساس تعهد و مسوولیت

همان‌طور که یک دختر به خانواده‌اش متعهد است، پس از ازدواج میزان تعهدها کاهش پیدا می‌کند. بنابراین در روزهای آغازین ازدواج و نامزدی، عروس خانواده حداقل هفته‌ای یک بار به خانواده‌ی شوهرش سر می‌زند، همان‌طور که به خانواده خود سر می‌زند.

در این رابطه، عروس و مادرشوهر نباید به رفت و آمدها اعتراض و در نوع و تعداد رفت و آمدها به هم تذکر بدهند؛ که بعدها موجب کدورت شود. چون



تعهد و مسوولیت هر دو نسبت به خانواده های یک دیگر سبب ایجاد صمیمیت و رفع کدورت می شود.

### بیان غیر مستقیم خواسته ها

خانواده ی شوهر انتظار ندارند که از لحاظ فکری، عروس را در مقابل خود ببینند؛ خصوصاً خانواده های امروزی که معتقدند عروس مثل دخترشان است. اگر عروس خواسته هایش را به طور مستقیم مطرح کند، برداشت آن خانواده از آن خواسته، برداشتی نامربوط شده و در نتیجه سوء تفاهم پیش آمده، و رابطه ی میان عروس و خانواده ی شوهر مخدوش می شود.

پس هم عروس ها و هم مادر شوهرها باید سعی کنند خواسته های منطقی و معقول خود را از یک دیگر و یا از خانواده ی هم به طور غیر مستقیم بیان کنند.

### اصلاح باورها

باورها را اصلاح کنیم. هر رفتار غلط، ریشه در افکار و باورهای غلط دارد. مثلاً در ضرب المثل ها می گویند: «مادرزن وزیر جنگ، خواهر خانم جاسوس دو جانبه است»، ولی در باور درست، عروس رقیب شما نیست، بلکه یار و کمک حال فرزند شماست.

مادر شوهر باید بداند که پسرش بزرگ شده است. این قدر نگویید: «بچه ناهار خوردی؟» عروس هم باید بداند مادر شوهر دل سوز و خاطر خواه اوست. اگر چه رفتارش غلط باشد. بگویید دو تا پدر و مادر دارم، نگویید «بابای من، مامان من، بابای تو، مامان تو». پس باورها و گفته های غلط اگر چه مشهور در بین مردم را اصلاح کنید، و دل به خرافات ندهید.



## درک نیازها

مادرشوهر نیازش احترام، درک عاطفه و دل سوزی است. او هم باید درک کند که عروس می‌خواهد احساس استقلال داشته باشد، و در نتیجه به نیاز طرفین باید احترام گذاشت، و آن‌ها را درک کرد.

## تجسس ممنوع

خداوند می‌فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ  
وَلَا تَجَسَّسُوا...؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از  
گمان‌های پرهیزید، که پاره‌ای از گمان‌ها گناه است؛ و جاسوسی  
مکنید....

والدین داماد و عروس! دقت کنید:

- به مسایل خصوصی عروس و دامادتان سرک نکشید.
- از گذشته‌ی او نپرسید،
- از رفیق‌های او نپرسید،
- به مخاطبین گوشی او سرک نکشید،
- پیامک‌های او را نخوانید،
- وقتی از خانه بیرون می‌رود، تعقیبش نکنید،
- مواظب باشید بدگمانی‌هایی که شیطان به دل‌تان می‌اندازد، شما را به سمت کنکاش نسبت به او نکشاند.

اگر مساله‌ای برای‌تان آزردهنده و غیرقابل تحمل بود، عکس‌العملی

نداشته باشید، که او بددلی شما را برداشت کند؛ و به گونه ای مطرح نکنید که او فکر کند شما به او اطمینان ندارید. بلکه حسن ناخوشایند خود را به او منتقل کرده و بگویید: که از فلان کار خوشم نمی آید.»

این قبیل سوال ها زمینه را برای مشاجره فراهم می کنند.

### ندانستن برخی مسایل بهتر است

برخی از افراد خدمت رسول خدا ﷺ می آمدند و می پرسیدند:

یا رسول الله! پدر ما چه کسی است؟

پیامبر ﷺ هم به بعضی از ایشان می فرمود:

پدرت آن شخصی که فکر می کنی، نیست؛ بلکه فلانی است.

آن ها نیز طبیعتاً ناراحت و غمگین می شدند. اما قرآن در یک دستور بسیار زیبا، فرمود:

لَا تَسْأَلُوا عَنْ أَشْيَاءَ إِنْ تُبْدَلَ كُمْ تَسْؤُكُمُ: از چیزهایی که آشکار

شدنش اندوهگین تان می کند، نپرسید.»

بر فرض این که به بعضی از روابط دوستانه یا عاشقانه بین عروس یا داماد خود و شخصی پیش از ازدواج با فرزندان پی بردید. چه ثمری برای شما دارد؟ جز این که شما را دل چرکین و ناشاد می کند؟ خوب فکر کنید: «دانستن یا ندانستن، کدام یک به نفع شما است؟»

اگر دانستید، از دو حال خارج نیست:

• یا به مقتضای غیرت، فرزندان را وادار به طلاق می کنید؛ و یک

بدنامی برای خود و او می خرید.

- یا به خاطر حفظ آبروی فرزندان یا او، و یا به هر جهت دیگر، با ادامه‌ی زندگی آن‌ها موافقت می‌کنید؛ که در این حالت آن خاطره‌ی تلخ هر از چند گاهی به ذهن‌تان خطور کرده، و آزارتان می‌دهد، و روابط شما با آن‌ها را تلخ خواهد کرد.

### خبرچینی ممنوع

عروس خانم عزیز! وقتی منزل مادرت می‌روی، تمام خبرها را به مادرت نگو، مادرت را از جریان مسایل خصوصی زندگیت مطلع نکن. مادر شوهر هم نباید خبرهای آشفته‌کننده را برای پرسرش ببرد. لزومی ندارد هر اتفاقی بین شما افتاد، آن را حضوری، تلفنی یا پیامکی به خانواده‌ها انتقال دهید.

### احترام به اختلاف سلیقه‌ها

گاهی پیش می‌آید که خانواده‌ها به دلیل اختلاف در سلیقه، از لحاظ تفاهم و هم‌دلی فقیر می‌شوند؛ تا جایی که کینه، خودخواهی، بحث و جدل‌های بی‌دلیل جای آن را می‌گیرد؛ که در پی آن زندگی جهنمی می‌شود، که هر دو نفر و بالطبع خانواده‌های طرفین را در گرمای خود خواهد سوزاند! اختلاف سلیقه و همین‌طور اختلاف در عقیده، امری است که نمی‌توان از آن چشم‌پوشی کرد؛ چرا که زن و مرد قبل از این که یک دیگر را بشناسند، خود را شناخته‌اند؛ و قریب بر چند دهه از زندگی‌شان را در شرایطی سپری کرده‌اند که بر تشکیل روحیه و خصوصیات اخلاقی و رفتاری‌شان اثر قابل توجهی گذاشته است.

در این موارد تحمل اختلاف در سلیقه و احترام به آن به مراتب راحت‌تر

از مخالفت با آن است؛ و در اکثر موارد با کنار گذاشتن خودخواهی و اهمیت دادن و همچنین احترام گذاشتن به سلیقه‌ی طرف مقابل، برطرف می‌شود.

### ۳. توصیه‌هایی در رفتار با مادرشوهر

#### مادرشوهر کیست؟

مادرشوهر، زنی است مثل مادران. بنابراین او هم مثل شما روزی عروس بوده، و مادرشوهر داشته. او هم یک انسان مثل شماست. اگر می‌بینید مادرشوهری زیاد سراغ عروس و داماد را می‌گیرد، از بدجنسی او نیست. مربوط به کنجکاوای های زنانه‌ی و دل‌نگرانی‌های مادرانه‌اش است.

خیلی از مادرشوهرها از نسل قبل و خانواده‌ای سنتی هستند؛ و با دیگران از لحاظ فرهنگ، سن، اخلاق و رفتار، کلی فاصله دارند.

شما باید عروس وظیفه‌شناسی باشید، و برای جلب توجه او، خودکشی نکنید. لازم نیست دست به هر کاری بزنید که از شما راضی باشد. گاهی گذشت زمان همه چیز را حل می‌کند. دنیا بزرگ است، و قرار نیست همه‌ی مردم شما را دوست داشته باشند.

هر کاری که برای مادر خود می‌کنید، برای او هم انجام دهید. گاهی لازم است رهنمودهایش را با احترام گوش دهید.

#### همسران را از خطاهای خانواده‌اش جدا کنید

مادر و خواهرش خطا کرده‌اند، به شوهر شما چه ارتباطی دارد؟ سعی نکنید همسران را قاضی کنید. این کار او را بین شما و خانواده‌اش قرار می‌دهد؛ که نتیجه‌ی خوشایندی را نخواهد داشت. پس هر رفتار غلط و ناخوشایندی از





خانواده‌ی شوهر را به حساب او نگذارید، حتی اگر او از خانواده‌اش در این زمینه دفاع کند.

### بابت خطای همسر، مادر شوهر را بازخواست نکنید

برخی از خانم‌ها، مادر شوهر خود را مسوول عیوب شوهرشان می‌دانند. این موضوع او را وارد مسایل شما می‌کند، و همه چیز بدتر شده، و شوهرتان دیگر مسوولیت کارهایش را به عهده نمی‌گیرد.

با آن‌که همیشه تقصیر را به گردن مادرانداختن راحت‌تر است، ولی این شما و شوهرتان هستید که باید مسایل‌تان را حل کنید. خطای همسرتان ربطی به مادرش ندارد. پس شایسته‌ی بازخواست نخواهد بود.

### برای زندگی، خودتان تصمیم بگیرید

نه خانواده‌ی شما و نه خانواده‌ی همسران، نمی‌توانند در زندگی شما تصمیم‌گیرنده باشند. اما در صورت نیاز آنان بزرگ‌ترهای باتجربه‌ای هستند که بهترین مشورت‌ها را می‌توانید از آن‌ها بگیرید. ولی اجازه ندهید آن‌ها برای شما تصمیم بگیرند. پس در هر کاری از آن‌ها نظر نخواهید.

### مراقب زبان‌تان باشید

برای برقراری روابط حسنه میان طرفین، اول از همه مراقب زبان خود باشید. مادر شوهر شما فکر می‌کند شما پسر او را از چنگش درآورده‌اید. شما می‌خواهید در فامیل شوهر جا باز کنید، و مادر شوهرتان می‌خواهد مطمئن شود که با آمدن شما، نقش او کنار نرفته است. پس مراقب گفتار و زبان خود باشید. اگر این کار را انجام دهید، توقع مادر شوهرتان را بالا می‌برید. کاری را که



می‌توانید انجام بدهید، بگویید. وقتی قول‌هایی می‌دهید که به آن‌ها عمل نمی‌کنید، نه تنها محبوب نمی‌شوید، بلکه بی‌زاری ایجاد می‌کنید.

### از نظرات مادر شوهر تشکر کنید

نیازی به سرخ‌شدن و پرخاشگری نیست. چون کسی مجبوران نکرده تا همه‌ی نظرات مادر شوهرتان را بپذیرید. از شوهرتان کمک بگیرید، و با هم برای مادرش توضیح دهید که رفتارهای او هم شما را آزار می‌دهد. ولی به نظراتش احترام بگذارید، و در حضورش از نظرات و پیشنهادهایش تشکر کنید.

### فوراً به پیشنهاد پاسخ ندهید

اگر در جمع خانوادگی شوهر به شما پیشنهادی شد، بگویید: «بعداً نتیجه را می‌گویم». سپس با شوهرتان مشورت کرده، و نتیجه را از طریق شوهر به خانواده‌اش و در جمعی خانوادگی گفته شود.

### مراقب رفتارتان باشید

در بحث‌های خانوادگی شان شرکت نکنید؛ به خصوص اگر به مجادله تبدیل می‌شود. اگر از شما در موضوعی نظری خواستند، سعی کنید در مورد خانواده‌ی همسر و مسایل شخصی اظهار نظر نکنید.

در ادامه اگر اصرار کردند، سعی کنید خیلی محترمانه نظرتان را بدهید. بهتر است در مورد خانواده‌ی همسران کم‌تر اظهار نظر کنید، تا آن‌ها هم در باره‌ی خانواده‌ی شما کم‌تر نظر بدهند.





## رفتارهای همسران، بازتاب عمل شماست

هر رفتاری که همسران با شما دارد، بازتاب رفتار شما با وی است. پس اعضای خانواده‌ی همسران را دوست داشته باشید، و با آن‌ها با احترام برخورد کنید، تا با همسر و خانواده‌ی شما همین رفتار را داشته باشند.

اگر خانواده‌ی همسران به منزل پدری شما رفتند، سعی کنید از آن‌ها پذیرایی کرده، و خانواده‌ی خود را اذیت نکنید؛ و هر از گاهی به همسران پیشنهاد کنید که به دیدار خانواده‌ی همسران بروید، و سعی کنید پیشنهاد از طرف شما باشد.

## حافظ اسرار خانواده‌ی شوهر باشید

اگر درگیری و مسایلی در خانواده‌ی همسران است، آن‌ها را به خانواده‌ی خود انتقال ندهید. چون باعث ایجاد فاصله بین دو خانواده شده، و غیبت هم حساب می‌شود. پس لزومی ندارد که اتفاقات خانواده‌ی همسر را به خانواده‌ی خود منتقل کنید. بایستی حافظ اسرار آن‌ها باشید.

## به همسران اجازه‌ی بدگویی از خانواده‌اش را ندهید

وقتی با همسران هستید، اجازه ندهید از خانواده‌ی خود بدگویی کند. در مقابل او آرام کنید. در عوض شما از خوبی‌های خانواده‌اش گفته، و او را به صبر، آرامش و سکوت دعوت کنید.

## در مشاجرات خانواده‌ی شوهرتان دخالت نکنید

در مشاجرات خانوادگی شوهرتان، بهتر است دخالت نکرده و سکوت کنید. مطمئناً او با رفتارها و خصوصیات خانواده‌اش بهتر از شما آشناست.

پس در مواردی که میان شما و خانواده اش مساله ای ایجاد شد، قضاوت را به او بسپارید، و راهکاری پیشنهاد ندهید. حتی در زمانی که شوهر شما از مادرش بدگویی می کند، شما او را همراهی نکنید؛ یا او را از این کار منع کنید.



### اعضای دو خانواده را با یک دیگر مقایسه نکنید

هرگز اعضای خانواده ی خود را - حتی در ذهن تان و یا در حضور همسر و خانواده تان - با خانواده ی همسر و بالعکس مقایسه نکنید؛ به خصوص این که بخواهید برتری خانواده ای را به رخ خانواده ای دیگر کشیده و آن ها را مورد تحقیر قرار دهید.

### تهیه ی سوغات و هدیه را فراموش نکنید

هنگام برگشت از مسافرت، سوغات و هدیه برای مادر شوهر و دیگر اعضای خانواده ی همسر تان تهیه کنید. اگر هم شوهر تان راضی نبود، او را قانع کنید تا هدیه ای تهیه شود.

### ارتباط ها به اندازه و با حفظ احترام باشد

میزان رفت و آمدتان را مدیریت کنید؛ ولی آن ها را حذف نکنید. اگر در یک خانه زندگی می کنید، سعی کنید حضور خود را کم رنگ کنید. دفعات رفت و آمدها را بیشتر، ولی ساعات و مدت ماندن را کم تر کنید.

### در رفت و آمد متعادل باشید

سعی کنید در رفت و آمدهای بین خانواده ی خود و خانواده ی همسر تان،



تبادل برقرار کنید؛ وگرنه باعث حساسیت می شود. مناسبت ها را طوری تقسیم کنید که به هر دو خانواده به تساوی سرکشی کنید. حتی در مورد فامیل های دو خانواده هم عدالت را برقرار کنید.

### حدود را در کنار خانواده ی همسر رعایت کنید

وقتی در کنار خانواده ی همسران هستید، حد و مرزها را نگه دارید، و هر چیزی را مطرح نکنید؛ تا زمینه ساز دخالت ها نشود. مثل بیان خریدهای سنگینی که باعث اختلاف و بدبینی نسبت به شما می شود.

### پذیرای پیشنهاد باشید

در حضور خانواده، پیشنهادشان را قبول کنید؛ ولی اگر پیشنهاد سازنده و مناسبی نبود، و نخواستید به آن عمل کنید، بعداً به نظر توافقی خود و شوهرتان عمل کنید. چون باعث بهبود روابط می شود.

### تعارف کنید

وقتی برای خرید از منزل بیرون می روید، به مادر شوهر تعارف کنید که آیا چیزی لازم دارد برایش تهیه کنید، یا نه؟

### شوهرتان را در کمک به خانواده اش محدود نکنید

شوهرتان را از دید و بازدید و کمک مالی به خانواده اش محدود و محروم نکنید. بارها مردانی بودند که مخفیانه به دیدن مادران شان می رفتند؛ و این شاید به خاطر تصور همسرشان باشد که شوهرش را از او می گیرند؛ یا این که ممکن است به خانواده اش کمک مالی کند.



کمک مالی پسر به خانواده اش اگر در حدی نباشد که باعث شود زندگی خود فرد دچار چالش شود، اشکالی ندارد. چون پسر در دامن آن خانواده بزرگ شده است، و باید جواب خوبی های آن ها را بدهد.

اگر خانم و آقا در این مساله با هم حرف بزنند، و کنار بیایند؛ شاید دیگر موضوعی تحت عنوان ایجاد ارتباط مخفیانه ی پسر با خانواده اش در جامعه وجود نداشته باشد.

عروس باید شوهر خود را تشویق کند تا بیشتر به مادرش سر بزند؛ حتی خودش هدیه ای به مادر شوهر بدهد. مادر وقتی ببیند هنوز فرزندش او را دوست دارد، احساس رضایت مندی خواهد کرد. چون مادری که خود را محروم از محبت و عشق فرزندش حس کند، احساس ناکامی به او دست داده، و باعث بروز خشم و حسادت می شود.

### با اقوام شوهرتان مهربان باشید

با اطرافیان مادر شوهر از جمله فامیل های شوهرتان مهربان باشید. دل آن ها را به دست آورده تا آن ها مدافع شما شوند، و نزد مادر شوهر از شما تعریف و تمجید کنند. به خصوص فامیل هایی مانند دایی و خاله ی همسرتان.

### با مادر شوهر گفت و گوی پیوسته داشته باشید

عروس و داماد در فرصت های مناسب با مادر شوهر گفت و گوهای پیوسته و صمیمانه داشته باشند؛ تا اگر کسی دشمنی و سخن چینی انجام داده، خنثی شود. با اولین سوء تفاهم و در اولین فرصت با مادر شوهر مهربانانه قبل از قضاوت صحبت کرده، و این گفت و گو را ادامه داده، و به مناسبت های مختلف گفت و گوی محبت آمیز داشته باشید.





## از خطای مادرشوهر چشم پوشی کنید

به خاطر شوهر و زندگی دوستانه‌تان هم که شده، از خطاهای مادرشوهر چشم پوشی کنید. البته اطرافیان هم به او دل‌داری دهند و بی‌احترامی‌های مادرشوهر را جبران کنند.

دیگر این که اعتماد مادرشوهر را جلب کنید، تا احساس کند شما همان همسر آرمانی مورد نظر برای فرزندش هستید. به جای این که بین مادرشوهر و همسران باشید، سعی کنید در همه‌ی موقعیت‌ها کنار آن‌ها باشید.

## در محبت به مادرشوهر پیش قدم باشید

سعی کنید ابراز علاقه را اول شما شروع کنید. وقتی مادرشوهر با خانه‌ی شما تماس می‌گیرد، و با همسران صحبت می‌کند، گوشی را بگیرید و ابراز محبت و دل‌تنگی کنید. در حضور شوهر به مادرش زنگ زده و ابراز محبت کنید، و در مناسبت‌های مختلف در تهی‌ه‌ی هدیه پیش قدم شوید.

## مادرشوهر را مادر خود بدانید

احساس کنید مادرشوهر، به طور واقعی مادر خودتان است. همان طور که همیشه مادر و خانواده‌ی شما در اولویت هستند، و شما همیشه به مادران توجه می‌کنید. فکر کنید، مادرشوهرتان هم مادر واقعی شماست.

وقتی به خانه‌ی مادران می‌روید، بدون تعارف کارهای شان را انجام داده، و سریع شروع به کمک می‌کنید؛ یا وقتی مادران به شما فریاد می‌زند، یا با بداخلاقی از شما انتقاد می‌کند، قلباً ناراحت نمی‌شوید.



## از طرح نکات منفی خانوادہی همسر پرهیزید

هیچ وقت نقاط منفی خانوادہی همسر را با همسران در میان نگذارید. اگر هم مجبور شدید، حتماً نکات مثبت خانوادہی او را هم بازگو کنید، که موجب موضع گیری نشود.

نه تنها در مقابل همسران از مادر شوهر انتقاد نکنید، بلکه حتی اگر خود او نیز از مادرش انتقاد کرد، یا دفاع کنید و یا سکوت نمایید.

## عشق بین همسر و مادرش را بپذیرید

عشق و محبت بین همسر و مادرش را بپذیرید، و آن را به رسمیت بشناسید. آن ها مادر و فرزند هستند، و باید هم دیگر را دوست داشته باشند. علاقہی بین آن ها ذاتی است. بهتر است شما هم او را تشویق کنید. زیرا فرزندى که به مادرش احترام بگذارد، همسرش را هم تکریم می کند.

## همه چیز را جدی نگیرید

لازم نیست همه ی گفتارها و رفتارهای مادر شوهرتان را جدی گرفته، و در صدد پاسخ برآیید. بعضی از کنایه ها را از روی شوخی و نشنیده بگیرید؛ و بعضی را هم باور کنید، تا روحی شاد داشته باشید.

## با مادر شوهرتان سازش کنید

با او کنار بیایید. مادر شوهر، زنی است که به هیچ عنوان نمی توانید او را نادیده بگیرید. هرگز امیدوار نباشید که مشکلات خود به خود حل شده، و یا او خود به خود به یک انسان دوست داشتنی تبدیل شود.

باور داشته باشید که مادر شوهر را نمی شود تغییر داد. فقط می توان او را





تعدیل کرد. اگر هم تغییر کند، موقت بوده و باب دل شما تغییر نمی‌کند. باید با او بسازید و کنار بیایید.

### ادب را رعایت کنید

یکی از سخت‌ترین کارها، سکوت به هنگام شنیدن ایرادگیری مادرشوهر است. هیچ‌گاه در مقابل رفتار نامناسب او مقابله به مثل نکنید، حتی اگر از کلمات زشت و زننده استفاده کرد.

بدی را با خوبی جواب دهید. هنر این است که در برابر اخلاق تند طرف مقابل، ادب را رعایت کنید.

### خود را عصبانی نشان ندهید

هیچ‌گاه اجازه ندهید مادرشوهرتان عصبانیت و ناراحتی شما را ببیند. زیرا ممکن است در آن لحظه حرفی زده یا کاری کنید که بعدها از همان حرف علیه شما در مقابل اعضای خانواده یا حتی شوهرتان استفاده کند.

لبخندی بر لب داشته باشید، و با ملایمت و آرامش با وی صحبت کنید. اگر هم مادرشوهرتان عصبی شد، با شوخ طبعی عصبانیت او را کم کرده، و مسیر حرف و شکایت او را عوض کنید.

### در مقابل مادرشوهر، از شوهرتان گلایه نکنید

هرگز در مقابل مادرشوهر از همسرتان گلایه، انتقاد و شکایت نکنید. زیرا این کار موجب می‌شود تا او بلافاصله حالت تهاجمی به خود گرفته، و در دفاع از فرزندش به شما تندی کند.



## با او رفیق باشید

با مادر شوهر برخورد مشفقانه‌ای داشته باشید. به شوهرتان نشان دهید که می‌توانید با مادرش دوست باشید. حتی اگر سخت‌گیر بوده، یا رفتارهای متفاوتی داشته باشد.

این کار موجب می‌شود تا در صورت بروز مشکل از ناحیه‌ی شما، خیال شوهرتان از بابت قضیه راحت باشد که مشکل از سوی شما به وجود نیامده، و شما تلاش خود را برای بهبود رابطه کرده‌اید.

## سوء تفاهم را حل کنید

با حل سوء تفاهم پیش آمده بین شما و مادر شوهرتان، رابطه را بهبود بخشیده، و در عین حال با جدیت تمام اجازه ندهید در مسایل شخصی و خصوصی شما دخالت کند.

مشاجرات از سوء تفاهم سرچشمه می‌گیرد. اگر ماهمیشه حُسن ظن داشته باشیم، و با عینک خوش بینی به رفتار دیگران نگاه کنیم، کارها به خوبی پیش خواهند رفت.

## گاهی او را با فرزندش تنها بگذارید

اجازه بدهید مادر شوهرتان زمانی را به تنهایی با فرزندانش بگذرانند. سعی نکنید تا همیشه کنارشان بوده، و سراز کارشان در بیاورید. تلاش کنید تا در زمینه‌هایی که مادر شوهرتان تبخرو شهرت دارد، با وی به رقابت نپرداخته، و او را از میدان بیرون نکنید.





## مادرشوهرتان را از قول دیگران تمجید کنید

گاهی می‌توانید از قول یکی از آشنایان یا اطرافیان بگویید: «فلانی به خاطر داشتن مادرشوهری مثل شما، به من تبریک گفت»، «و من نیز گفتم: «بله، مادرشوهر مهربان و خوبی دارم.» این را با علاقه به مادرشوهر ابراز کنید.

## از او درباره‌ی گذشته‌اش سوال کنید

مادرشوهرتان نیز همچون شما در زندگی با مشکلات و شادی‌های زیادی مواجه بوده است؛ و درست مثل شما او نیز نگران شوهرتان است. برای این‌که او را بهتر بشناسید، و با زندگی او بیشتر آشنا شوید، زمانی از وقت خود را به او اختصاص دهید و در مورد زندگی گذشته و خاطراتش سوالاتی بپرسید. شما می‌توانید از نوع رفتار او با مادرشوهرش و بالعکس جویا شوید.

## مانع دخالت زیاد پدر و مادرتان شوید

از پدر و مادر خود بخواهید مداخله و رفت و آمد زیاد از حد نداشته باشند. البته این بدان معنی نیست که در سختی‌ها دخترشان را رها کنند، و اگر مادرشوهر ناسازگار است و زندگی شما را هم جهتمی کرده، بسوزید و چیزی نگویید. بلکه دخالت آن‌ها تنها مشکل را حل نمی‌کند، بلکه شاید بدتر هم بکند.

## رفتار طبیبانه‌ای با او داشته باشید

عروس جوان است و جوانان بیشتر اهل کرامت و فداکاری هستند. پس صبور باشید. مهربانانه و طبیبانه با مادرشوهرتان برخورد کنید. فکر تلافی و پاسخ‌گویی به هر رفتار او را نداشته باشید، و پذیرای تجارب او باشید.





باید راهنمایی های منطقی و تجارب مادرانه و دل سوزانه او را بپذیرید. یعنی معدل گیری کنید. بگوئید حضور مادر شوهر نزد شما یا حضور شما نزد وی با سختی های شان، ارزش بیشتری دارد.

### صداقت را در زندگی، اصل قرار دهید

اگر یک بار مادر شوهر از عدم صداقت شما آگاه شود، تا مدت های زیادی این مساله مشکل ساز خواهد شد؛ ولو در ظاهر به شما وانمود نکند. او دیگر به شما اعتماد نخواهد کرد؛ و شاید حرف راست شما را هم باور نکند.

### ۴. چه کنیم تا عزیز مادر شوهر شویم؟

- در بحث ها و جدل های خانوادگی، بهتر است شما حرفی نزنید. پس در مواردی که میان شما و خانواده ی همسران مساله ای ایجاد شد، قضاوت را به خودشان بسپارید.
- حتماً گاهی به دیدار خانواده ی شوهر خود بروید، و اگر به هر دلیلی نتوانستید این کار را انجام دهید، از طریق تلفن جویای حال آن ها شوید.
- زمانی که با مادر شوهرتان هستید، در حضور همه، به او احترام بگذارید. در جمع، حرمت او را بیشتر از سایر مواقع حفظ کنید، و جلوی پایش بلند شوید.
- زمانی که احساس کردید حرفی برای گفتن ندارید، سکوت کنید.
- همیشه به خصوص در حضور مادر شوهر، به وضعیت شوهرتان رسیدگی کنید.



- در حضور مادر شوهر به پسرش احترام بگذارید. بدانید شما با اولین بی احترامی به همسران در حضور مادرش، به او نشان دادید که اختلاف دارید و اجازه دادید که در زندگی خصوصی شما دخالت کند.
- همواره مراقب هزینه هایی که صرف زندگی و وسایل آرایشی خود می کنید، باشید. لازم نیست دیگران از هزینه های ریز و درشت زندگی شما باخبر شوند.
- هرگاه تحت تاثیر محبت های مادر شوهرتان قرار گرفتید، آن را به شوهرتان بگویید؛ تا او بداند که مادرش را دوست دارید.
- اگر برای اولین بار مساله ای را با او در میان گذاشته و نتیجه گرفتید، سعی کنید ادامه دهید.
- با سردی با او سخن نگوئید و دوستانه تر باشید.
- بابت هدایایی که از او می گیرید، تشکر کنید؛ و بدانید که او دوست دارد شما را در لباسی که برای شما خریده، ببیند.
- هرگز نزد فرزندان خود از او غیبت نکنید؛ و از محبت هایش حرف بزنید. به بچه های او دهید که همواره احترام مادر بزرگ را نگه دارند.
- در جمعی که هم شوهر و هم مادر شوهر حضور دارند، مادرش را مقدم بدانید.
- همیشه حد و مرزی را برای صمیمیت با خانواده ی شوهر خود قایل شوید. زیاد رفت و آمد نکنید، تا انتظارات آن ها از شما بیشتر نشود.





- هرگز مانع تنهایی رفتن شوهرتان به منزل مادرش نشوید.
- مادر شوهرتان هم سن و سال شما نیست. در شوخی کردن با او حد و مرز کافی قایل شوید. انتظار نداشته باشید رفتار و اخلاقش مثل شما باشد.
- برای عزیزتر شدن، همیشه و به آسانی در دسترس نباشید.
- همواره بدانید که قطع رابطه هنر نیست. هنر آن است که رابطه را حفظ کنید.
- زمانی که دیدید احترام ها کم شده است، بدون قطع رابطه، برای مدتی از میزان رفت و آمدتان کم کنید.
- در جایی که لازم است از حق خود دفاع کنید. هرگز به اوتوهین نکرده و صدای تان را بلند نکنید؛ ولی محترمانه حرف تان را بزنید.
- گاهی اوقات سعه‌ی صدر، سکوت و گذشت بهترین جواب است؛ و باعث می‌شود بزرگوارتر جلوه کنید.
- اگر دست روی نقاط ضعف تان گذاشت، و به کرات باعث آزارتان شد، حتماً از یک مشاور خانواده کمک بگیرید.
- در برابر مخالفت های کوچک او، با گذشت باشید؛ تا وقتی در برابر مخالفت های بزرگ از خود دفاع کردید، یا عکس العملی نشان دادید، ناشی از خامی و بی درایتی شما نباشد.
- اگر شما را با عروس دیگرش یا کس دیگری مقایسه کرد، آن قدر خود را باور داشته باشید، که به انتقاد کردن های او احتیاجی نداشته باشید.





- یک چهارچوب از انتظارات معقول خود از او داشته باشید، تا محدوده‌ی دخالت را درک کنید.
- انتظاری غیر معقول از او این است که او از لباس گران قیمت شما راضی باشد؛ و تعریف کند. این مسلم است که او سلیقه‌ی شما را نخواهد پسندید. چون سن شما متفاوت است؛ به خصوص این که شما پول زیادی از جیب پدرش برای خرید آن داده‌اید.
- هرگز تعلق خاطر همسران به خانواده‌اش را کم اهمیت تلقی نکنید. سعی نکنید بین او و خانواده‌اش فاصله بیندازید. با این کار او را احساس ترک کرده، و بیشتر به طرف خانواده‌ی خودش سوق می‌دهید.
- بهتر این است که با مادر شوهرتان در یک ساختمان یا نزدیک هم نباشید. چون زمینه‌ی دخالت‌های بی جا فراهم می‌شود.
- بدون هیچ مناسبتی به مادر شوهرتان هدیه بدهید، تا متوجه شود که برای تان ارزش دارد.
- هدیه‌ی مورد نظر را می‌توانید خودتان بسازید، تا مادر شوهرتان به هنر شما پی برده و مطمئن شود برایش ارزش قایل شده‌اید، و وقت گذاشته‌اید تا خوشحال شود.
- نکات مثبت را تحسین، و از رفتارهای نامطلوب مادر شوهرتان چشم‌پوشی کنید. صرفاً روی رفتارهای خوب و مثبت وی تمرکز داشته باشید، و همیشه از او به خاطر تربیت خوب همسران تشکر کنید.





- از او سؤالاتی بپرسید که نشانگر احترام به اطلاعات، دانش و تجربه‌ی اوست. مثلاً طرز تهیّه‌ی کیک مورد علاقه‌تان را از او سوال کنید. بپرسید که از موهایش چطور به این خوبی مراقبت می‌کند؛ یا این که چطوری توانسته هم به کار و شغلش برسد، و هم به این خوبی خانه‌داری و بچه‌داری کند؟
- اگر شما آن فردی هستید که مادرشوهرتان دوست دارد؛ بهتر است وقت‌تان را با او در آشپزخانه بگذرانید، تا هم به او کمک کرده باشید، و هم این که احساس تنهایی نکند.
- هر از مدّتی حضوری و یا تلفنی حال او را بپرسید. به خصوص زمانی که بیمار است. پیشنهاد دهید که او را به دکتر ببرید، و یا برایش سوپ تهیّه کنید، یا او را چند روزی به منزل خود آورده، و از وی مراقبت کنید، و یا اگر در بیمارستان بستری شد، یک شب را به عنوان همراه پیش او بمانید.

## ۵. دامادها بداندند

وقتی می‌گویند عروس و مادرشوهر، از ترس و نگرانی رنگم می‌پرد! در حالی که من یک مرد هستم. مردی که در این میدان مبارزه از هر دو نفر تیر می‌خورد، و آرامش و زندگیش سال‌هاست قربانی این جنگ کهنه‌ی زنانه است.

مادرم چیزی می‌گوید، همسرم حرف دیگری می‌زند. هر کدام مرا محکوم می‌کنند که به او بی‌اعتنا هستم؛ و از طرف مقابل دفاع می‌کنم. نمی‌دانم چگونه آتش بس اعلام کنم، یا در نهایت باید مدافع کدام یک باشم؟







خیلی‌ها می‌گویند رابطه‌ی عروس و مادرشوهر یک جنگ دیرینه‌ی زنانه است؛ اما من با کمال احترام نسبت به آقایان باید بگویم: «این جنگ می‌تواند یک صلح پایدار باشد، اگر مردان بدانند از همان ابتدا چگونه باید رفتار کنند؟» نمی‌خواهم منکر برخی حسادت‌ها و حساسیت‌های زنان باشم. اما مردان اگر بخواهند، می‌توانند باروش‌های خیلی ساده، این دل‌خوری‌ها و ناراحتی‌ها را مدیریت کنند.

بعضی از این توصیه‌ها، عبارتند از:

- به عنوان یک مرد، حرف‌ها و نارضایتی‌های طرفین را به یک دیگر منتقل نکنید. اگر به مادرتان بگویید: «چرا به همسر من در فلان مهمانی که من حضور نداشتم، بی‌محلی کردید؟» نه تنها کمکی در رفع مشکل نشده، بلکه به آن دامن هم زده‌اید.
- البته زمانی که خودتان حضور دارید، و هر کدام از طرفین رفتار نامناسبی می‌کنند، وضع متفاوت است؛ و می‌توانید با رعایت اصول انتقاد از خانم‌ها که همان چرب‌زبانی و تعریف و تمجید همسریا مادران است، در زمان انتقاد به او اشتباهاتش را گوشزد کنید.
- اگر یک بار همسرتان از دست پخت مادرتان تعریف کرده، می‌توانید از صفت اغراق کمک گرفته و این موضوع را چندین بار به مادرتان بگویید. در مقابل هم اگر مادرتان یک بار از نظافت و کدبانو بودن همسر شما چیزی گفت، می‌توانید بارها و بارها این حرف مادران را از قول ایشان تکرار کنید.





- دعوی مادر و همسر شما بر سر تصاحب قلب و توجه تان است. اگر بتوانید طوری روابط را مدیریت کنید که هر کدام از جایگاه خود در این دو مکان مطمئن شوند، و بدانند که محبت دیگری منافاتی با محبت او ندارد، دچار مشکل نخواهید شد.
- خانم ها قلب مهربانی دارند. فقط باید مراقب حسدات آن ها باشید. تدبیر و سیاست مردانه می تواند از عروس و مادر شوهر یک مادر و دختر واقعی بسازد.
- از خطای خانواده و مادر خود دفاع نکرده، و آن را توجیه نکنید. با حفظ حرمت تذکر دهید و به همسران بگویید: «حق باتوست، واقعاً اذیت شدی.» حتی سکوت شما هم غلط است. چون خانم احساس خلاء می کند. حتماً از او دل جویی کنید.
- به گونه ای برخورد نکنید که نشان دهنده وابستگی شدید شما به مادر باشد.
- در حضور همسر، با مادر یا خواهر خود خلوت و نجوا نکنید.
- سخنان و نصیحت های مادران را با آب و تاب به همسران منتقل نکنید.
- برتری های مادر و خانواده ی خود را به رخ همسران نکشید.
- در مواضع سیاسی و عقاید مادر و پدر همسران، با آن ها بحث نکنید؛ که معمولاً به مشاجره منجر می شود.
- داماد باید نسبت به همسرش مهربان بوده، و از او قدردانی کند؛



که با تحمل ناسزاهای مادرش خم به ابرو نمی آورد، و سعی می کند به هر نحوی که شده، دل او را به دست آورد. اگر والدین عروس هم نگران هستند، به آن ها اطمینان خاطر بدهد که نمی گذارد به دخترشان سخت بگذرد.

## ۶. عروس ها بداندند

- بپذیرید مادرشوهر شما یک مادر، یک خانم و یک انسان، با تفاوت ستی زیاد با شماست؛ و ساختاری دارد که قابل تغییر نیست. بعضاً توقعات شان هم زیاد بوده، زودرنج، شکننده و متین است.
- تلاش نکنید همسران را قاضی کنید. این کار او را بین شما و خانواده اش قرار می دهد.
- هر کاری برای مادر خود می کنید، برای او هم انجام دهید. سعی کنید برای او یک دختر باشید تا عروس.
- گاهی رهنمودهایش را به عنوان بزرگ تر با احترام گوش دهید. امام علی علیه السلام می فرماید: «وَقَرُّوا كِبَارَكُمْ، يُوقَرُّكُمْ صِغَارُكُمْ» بزرگان خود را احترام کنید، تا کوچک ترها هم احترام شما را نگه دارند.»
- از بازگویی سخنان و داوری های ناخوشایند مادرشوهر به همسر خود پرهیزید.

- شکایت هریک از دو طرف را به دیگران منتقل نکنید.
- بابت خطاهای همسران، مادرشوهرتان را بازخواست نکنید.
- برتری‌های خانواده، به خصوص مادران را به رخ مادرشوهرتان نکشید.

## ۷. مادرشوهرها بدانند

- از دخالت مستمر در زندگی عروس‌تان پرهیزید. تنها وقتی از شما کمک خواسته شد، توصیه‌ها و تجربیات خود را در اختیار او قرار دهید.
- از رفتارهای کنترلی مانند: ابراز ناراحتی، دل‌تنگی و گریه برای دوری از فرزند و دعوت کردن او به منزل خود به هر بهانه، بدون حضور همسر و کم‌محلی وی پرهیزید.
- این کار سبب می‌شود در زندگی دو زوج کدورت ایجاد شود، و در ذهن مرد نیز تعارض پدید بیاید؛ و احساس گناه به او دست دهد. بدخلقی‌ها، سردی‌ها و ستیزهای ناشی از آن، می‌تواند زندگی زوج را تا سرحدّ جدایی سوق دهد.
- برخی از والدین - خصوصاً مادران - برای جلوگیری از مداخله در زندگی، زوج‌های جوان را به حال خود رها کرده، و حتی از رفت و آمد با آنان نیز خودداری می‌کنند.
- این مادرشوهرها گاه به رغم میل باطنی و با وجود دنیایی از نگرانی‌ها و دلوپسی‌ها، سیاست در کنار بودن و سکوت را



پیشه‌ی خود می‌سازند؛ که این کاری قطعاً اشتباه بوده، و باید از آن پرهیز شود.

زیرا عروس احساس می‌کند که والدین همسر از او خوش‌شان نمی‌آید که به خانه‌اش رفت و آمد نمی‌کنند؛ و فکر می‌کند آن‌ها به خاطر او، از فرزندشان دل بریده‌اند.

- مادرشوهر باید با کارها و سخنان خود سبب شود زمینه‌ی مودّت و محبّت میان پسر و عروس بیشتر شود. زیرا چیزی که او پس از ازدواج نیاز دارد، زندگی آرام با همسرش است، نه شنیدن بدگویی در مورد او و مخدوش کردن تصویرش.
- یک مادرشوهر مُنصف و خردمند، عروس را همراه و یار پسر عزیزش می‌بیند، نه رقیب خود در جلب محبّت او. رفتار و گفتار مادرشوهر، الگویی برای رفتار سایر افراد خانواده می‌شود. مادرشوهرها در این زمینه در حفظ جایگاه و تکریم عروس و پسرشان، نقش مهمی را ایفا می‌کنند.
- مادرشوهرها باید به عروس مثل یک دختر، یک دوست و یک انسان نگاه کنند؛ و روابط خود را با او بر این معیار استوار کنند، نه به عنوان یکی از متعلقات و ضمایم پسرشان که چه بخواد و چه نخواهد، باید دنباله‌رو او باشد.
- مادرشوهر باید از رابطه‌ی صمیمانه‌ی عروس با پدرشوهر - که امری طبیعی است - به عنوان یک رقیب نگاه نکند. بلکه از این رابطه‌ی صمیمانه به نفع زندگی فرزندش استفاده کند.







## فصل سوم

# مشاجرات فرزندان

همه‌ی والدین دوست دارند بچه‌های‌شان دوستانی داشته باشند که با آن‌ها پیوندهای عمیق برقرار کنند، یا در خانه روابط قوی با برادر و خواهر خود داشته باشند.

بسیاری بر این باورند که دعوای برادر و خواهر امری طبیعی است، و نباید خیلی نگران بود؛ زیرا با بالا رفتن سن، این مشکل خود به خود برطرف می‌شود.

تحقیقات ثابت کرده که تمامی رفتارها و ناهنجاری‌های اخلاقی در سنین بالا، ریشه در کودکی افراد دارد؛ و عمدتاً افراد عصبی، بداخلاق و عبوس از کودکی این‌گونه آموزه‌ها را دیده‌اند.

خشتِ اول این رفتار زشت در کودکی گذاشته شده است. طبیعتاً این دسته از افراد در کودکی علاوه بر هم‌سن و سالان‌شان با خواهر و برادر خود نیز رفتارهای غلطی داشته‌اند. اما چون والدین این موضوع را جدی نگرفته‌اند، این سریال ادامه پیدا کرده و در سنین بالاتر تبدیل به یک مشکل اخلاقی شده است.





خواهر و برادر می‌توانند بهترین دوستان هم باشند. با این حال جنگ خواهر و برادر مساله‌ای رایج در خانواده‌ها است. خواهر و برادر ممکن است به‌جان هم قسم خورده، و یک‌دیگر را تحسین کنند؛ یا با هم جنگ و دعوا راه انداخته، بر سر یک عروسک یا گرفتن توجه بیشتر خانواده، با هم رقابت و گاهی هم حسادت کنند.

برخی از والدین از دیدن دعوای مداوم فرزندان شان به‌ستوه آمده و دیگر از این‌که بر سر کودکان فریاد بزنند، و از آن‌ها بخواهند که برای چند ساعت دست از دعوا بردارند، خسته شده‌اند.

برای والدین دعوای فرزندان مساله‌ای عجیبی نیست. براساس تحقیقات انجام شده، در ۷۰٪ خانواده‌ها بین فرزندان درگیری فیزیکی وجود دارد؛ و امروزه دعوای بچه‌ها در خانه یکی از مشکلات بزرگ خانواده‌ها است.

هر روز می‌بینیم که حس رقابت و شاید حسادت در بچه‌ها شعله‌ورتر می‌شود؛ و در مواردی همین دعوای بچه‌ها باعث شده که رفت و آمد خانواده‌ها هم کم شود؛ که این اشتباه بزرگ خانواده‌ها است.

شاید دلیل عمده‌ی دعوای فرزندان، کم‌صبری‌های پدر و مادر باشد، که حوصله‌ی سروصدا و شیطنت بچه‌ها را ندارند. در حالی که براساس نظر کارشناسان، دعوای بچه‌ها فوایدی هم دارد، و نباید آن را نادیده گرفت.

### ۱. فواید دعوای فرزندان

مشاجرات برادر و خواهر امری کاملاً عادی، اما ناراحت‌کننده برای والدین است. پدر و مادرها سعی می‌کنند هر کاری از دست شان برمی‌آید، انجام دهند





تا شاهد بحث، جدل و کتک کاری فرزندان شان نباشند. اما وقتی خوب به قضیه نگاه کنیم، متوجه می شویم این دعاوها آن قدرها هم که ما فکر می کنیم، بد و دردسرساز نیستند.

به خاطر داشته باشید که خواهر و برادر در خلال این برخوردها چیزهای زیادی در مورد زندگی یاد می گیرند. این که چگونه مذاکره کنند؟ چگونه با مسایل برخورد کنند؟ چگونه تفاوت های مردم را درک کرده، و پیاموزند که باید با آن ها زندگی کنند؟ شاید یکی از مزایای داشتن چند فرزند در مقابل تک فرزندی، همین امر است.

لذا بعضی از این فواید عبارتند از:

- بچه ها خود را تخلیه کرده، و اعصاب شان آرام می شود.
- تمرین مهارت «نه» گفتن و اعتراض کردن.
- تمرین مهارت دفاع از خود و از حق مالکیت.
- فراگیری ترفند های حل و فصل اختلاف ها و مهارت های حل بحران.
- تمرین گذشت، عذرخواهی، صلح، آشتی، درک و چشیدن لذت آن.
- فراگرفتن این که هر دعوایی می تواند با مذاکره و گفت و گو و دخالت نفر سوم و پذیرش نظر او توسط هر دو طرف دعا به خوبی و خوشی تمام شود.



رسول خدا ﷺ می فرماید:

- أَحِبُّ الصَّبِيَّانَ لِحَمْنِي: من بچه ها را به ۵ دلیل دوست دارم:  
الْأَوَّلُ: أَنَّهُمْ هُمُ الْبَكَاءُونَ: بسیار گریه می کنند.
- وَالثَّانِي: يَتَمَرَّغُونَ بِالْتُّرَابِ: با خاک، بازی می کنند.
- وَالثَّلَاثُ: يَخْتَصِمُونَ مِنْ غَيْرِ حَقِّ: با یک دیگر دعوا می کنند، ولی زود آشتی کرده، و کینه به دل نمی گیرند.
- وَالرَّابِعُ: لَا يَدْخُرُونَ لِعَدِ شَيْئًا: چیزی برای فردا ذخیره نمی کنند.
- وَالْخَامِسُ: يَعْمُرُونَ ثُمَّ يُحَرِّبُونَ: خانه می سازند، و سپس خراب می کنند.

## ۲. علل و عوامل دعوی فرزندان نیاز به توجه

یکی از شایع ترین دلایل دعوی بین فرزندان، جلب و نیاز به توجه بزرگ ترها است. زیرا بچه ها می خواهند تنها محبوب والدین باشند. مادامی که آن ها در صلح و آشتی مشغول کارهای خود هستند، توجهی از سوی شما دریافت نمی کنند. اما با آغاز جز و بحث ها، مسلماً وقتی رابه آن ها اختصاص خواهید داد. پس سعی کنید وقتی مشغول کارهای مثبتی مثل نقاشی یا ساختن کاردستی هستند، نیز به آن ها توجه کنید.

## تفاوت های شخصی

هر کودکی شخصیت منحصر به فردی داشته، و با خواهر و برادرهایش



متفاوت است. یکی از آن‌ها در درس‌هایش قوی‌تر است؛ در حالی که دیگری در فعالیت‌های ورزشی قوی‌تر عمل می‌کند.

هیچ دلیلی ندارد که فرزندان یک خانواده علایق مشترک و مشابهی داشته باشند. از مهم‌ترین دلایل اختلافات و بحث‌های خواهر و برادرها، تفاوت در علایق و توانایی‌ها است.

تفاوت‌های شخصیتی موجب می‌شود که والدین خواسته یا ناخواسته به مقایسه‌ی فرزندان‌شان بپردازند. این کار بسیاری اوقات مهم‌ترین دلیل بروز حسادت میان فرزندان می‌شود.

اگر حس حسادت در فردی ایجاد شود، و در او باقی بماند، آن فرد در تمام طول عمر در برقراری رابطه با دیگران با مشکلات بسیاری مواجه خواهد شد. بسیار مهم است که والدین به تفاوت‌های میان فرزندان‌شان واقف باشند؛ و آن‌ها را با تمام ویژگی‌های شخصیتی‌شان دوست داشته باشند، و بپذیرند. هرگز سعی نکنید فرزندان‌تان را مشابه یک دیگر تربیت کنید. از آن‌ها نخواهید شبیه خواهر و برادرشان رفتار کنند. مقایسه‌ی والدین مهم‌ترین دلیل دعوای فرزندان است. به آن‌ها پیاموزید در هر شرایطی به یک دیگر احترام گذاشته و اختلافات‌شان را از راهی غیر از خشونت حل کنند.

### وسایل مشترک

از دیگر موارد دعوای خواهر و برادرها، داشتن وسایل مشترک - مانند اسباب بازی، لوازم التحریر و کتاب - است. دعوا زمانی شروع می‌شود که هر دو نفر بخواهند در یک زمان از آن وسیله‌ی مشترک استفاده کنند؛ یا زمانی که یک نفر وسیله‌ی مشترک را خراب کند. در این زمان جنگ بزرگی آغاز می‌شود.



هیچ کدام حاضر نمی شود وسیله را به دیگری بدهد؛ یا مسوولیت خراب کردن وسیله را به عهده بگیرد. همچنین دوست دارند سهم بیشتری از وسایل مشترک در اختیارشان باشد، که با مقاومت دیگری مواجه و باعث درگیری می شود.



### نابرابری و تبعیض

اگر والدین نتوانند میان فرزندان عدالت برقرار کنند، مشکلات بسیاری بروز می کند. شاید شما به عنوان پدر و مادر احساس کنید همواره میان فرزندان تان عدالت را رعایت کرده اید، و هرگز فرقی میان آن ها نگذاشته اید؛ اما اگر همچنان میان فرزندان شما اختلاف بسیاری وجود دارد، و آن ها معتقدند که شما بین آن ها و خواهر و برادرشان فرق می گذارید، بد نیست کمی دقیق تر شوید، و بی طرفانه قضاوت کنید.

کودکان بسیار حساس و دقیق هستند. یک بوسه، در آغوش گرفتن طولانی تر یا کوتاه تر، تنبیه و تشویق، پول خوراکی و مقدار غذایی که برای هر کدام از فرزندان تان در ظرف می ریزید، همه از مواردی هستند که شاید شما خودتان متوجه نباشید؛ اما فرزندان شما به آن ها بسیار توجه دارند.

در صورتی که کوچک ترین تبعیضی ببینند، بسیار ناراحت می شوند و حس می کنند والدین، خواهر یا برادرشان را بیشتر دوست دارند؛ و همین زمینه ی درگیری و دعوا در بین آن ها را فراهم می کند.

این موارد موجب می شود فرزندان ناراحت شده و اصطلاحاً آن را در دلش بریزد؛ و بعد در مورد کوچک ترین و بی اهمیت ترین مساله ی ممکن با خواهر و برادرش دعوا کرده، و عقده هایش را بر سر او خالی کند.



## تفاوت سنی و شخصیتی

هر سنی شرایط خاص خودش را دارد. همین شرایط در صورتی که فرزند شما در دو گروه سنی مختلف باشند، می تواند موجب بروز اختلاف و دعوای متعددی شود. مثلاً: فرزند بزرگ تر شما می تواند به تنهایی به خرید برود، در حالی که فرزند کوچک تر اجازه ندارد تنها بیرون رفته یا خرید کند. زیرا به تنهایی بیرون رفتن هنوز برای او زود و خطرناک است.

او نمی تواند این مساله را درک کند. بنابراین احساس می کند شما بین او و خواهر یا برادرش تبعیض قایل شده اید. این مساله موجب می شود فرزند بزرگ تر شما احساس کند شما او را به اندازه ی خواهر یا برادر کوچک ترش دوست ندارید.

تفاوت در شخصیت کودکان هم موجب می شود هر کدام بخواهند برنامه ی خاصی را از تلویزیون تماشا کنند، که دیگری آن را دوست ندارد. همین موضوع موجب بروز اختلاف میان آن ها می شود.

بسیاری از خانواده ها نمی توانند در خانه دو تلویزیون یا بیشتر داشته باشند؛ هر چند که حتی در این صورت هم فرزندان با هم بر سر مکان تماشای تلویزیون دعوا می کنند.

## رقابت

کودکان عاشق تعریف و تمجید شنیدن از والدین شان هستند؛ اما تعریف و تمجیدهای شما می تواند موضوع اختلاف فرزندان تان شود. فرزندان شما معمولاً بر سر این موضوع که کدام یک باهوش تر، زرنگ تر، سریع تر و مسوول تر هستند، رقابت دارند و همین تلاش برای بهتر و برتر بودن موجب می شود با هم

اختلاف پیدا کنند. شما باید همواره مراقب باشید که از فرزندان تان به طور یکسان تعریف کرده و بکوشید تا جو رقابتی میان آن ها ایجاد نکنید.

البته اگر رقابت، منطقی، عقلانی و با نظارت والدین یا معلم باشد، اشکالی ندارد؛ و حتی باعث رشد و پیشرفت در آن ها می شود. منظور از رقابت که باعث دعوا و مشاجره می شود، رقابت منفی است که در خانواده ها نیز کم مشاهده نمی شود.

### ناامیدی

هر فردی در طول زندگی با شرایط دشواری مواجه می شود؛ که می تواند روحیه ی او را تحت تاثیر قرار دهد، و سبب ناامیدی و افسردگی شود. تفاوتی ندارد که این فرد کودک، نوجوان یا بزرگ سال باشد.

گاهی اوقات دعوای فرزندان شما به دلیل ناامیدی و شرایط خاص روحی نامناسب آن ها است. باید سعی کنید او را درک کرده، و به خواهر و برادرش نیز بیاموزید که در چنین مواقعی چگونه رفتار کنند، تا خواهر یا برادرشان سریع تر به شرایط عادی بازگردد.

### مقدار غذا

مقدار غذای بچه ها نیز یکی دیگر از دلایل دعوای آن ها است. یک قاشق بیشتر بستنی یا چند تکه ی سیب زمینی سرخ شده ی بیشتر، اگر چه به نظر شما ساده و بی اهمیت است، اما گاهی برای فرزند شما چنان مهم و بزرگ می شود، که یک جنگ واقعی میان آن ها به پا می کند.

به این نکات ساده دقت کنید، و از فرزندتان بخواهید خودش مقدار غذا را



انتخاب کند. هنگامی که می‌خواهید برای او غذا بکشید، ابتدا هر بار برای یکی از آن‌ها غذا بریزید، تا این مورد ساده نیز موجب اختلاف آن‌ها نشود. برای جلوگیری از اسراف، باید او را توجه کرد که برادر یا خواهر بزرگ ترش نیاز بیشتری به غذا دارد؛ و بگویید: «شما هم اگر سیر نشدید، دوباره برایت می‌ریزم».

## استفاده‌ی بدون اجازه از وسایل

از عوامل مشاجرات فرزندان، بدون اجازه برداشتن وسایل است. بسیاری از بچه‌ها از چیزهایی که دوست دارند استفاده می‌کنند؛ بدون این که به این واقعیت فکر کنند که اجازه‌ی چنین کاری را ندارند، و باید به دارایی‌های دیگران احترام بگذارند. خوب است که بچه‌ها با اطلاع و نظارت والدین، حریم خصوصی داشته باشند.

به او آموزش دهید که بدون اجازه به وسایل دیگران دست نزنند، و اگر خواست استفاده کند، ابتدا باید اجازه بگیرد. والدین توجه کنند که اگر خواهر یا برادر به او اجازه ندادند، شما اصرار نکنید که وسیله‌ات را به او بده.

## داشتن تماشاگر

این واقعیتی ثابت شده است که هر وقت بچه‌ها تماشاگری داشته باشند، طولانی‌تر، با صدایی بلندتر و با حرارتی بیشتر با هم دعوا می‌کنند. زیرا امیدوارند که شما قدم پیش گذاشته، و مشکل را حل می‌کنید.

بهتر است بدانید که بیشتر دعواهای لفظی آن‌ها بدون مداخله‌ی شما حل خواهد شد. بهترین راه این است که شما اتاق را ترک کنید، تا آن‌ها خودشان مشکل را حل کنند؛ و از دور نظاره‌گر دعوی آن‌ها باشید.



## مکان مشترک

خواهر و برادرها مدت زمان زیادی را در کنار هم می‌گذرانند؛ و این در حالی است که هر کسی به فضای خصوصی خودش نیاز دارد. فرقی نمی‌کند در چه سنی باشند. چون همه گاهی نیاز به تنهایی دارند، و دوست دارند با خودشان خلوت کنند.

اگر فرزندان شما یک اتاق مشترک دارند، این وظیفه‌ی شماست که گاهی برای آن‌ها شرایطی را فراهم کنید که هر کدام بتوانند با خودشان تنها باشند، و به امور شخصی‌شان بپردازند.

حتماً به آن‌ها بیاموزید هرگز به وسایل شخصی یک دیگر دست نزنند، و برای استفاده از وسایل خواهر یا برادرشان، از او اجازه بگیرند. اگر اتاق دارید، به طور جداگانه در اختیارشان بگذارید؛ و گرنه همان اتاق را بین‌شان تقسیم کنید.

## ناسازگاری در حضور بچه‌ها

در بسیاری از موارد رفتار پرخاش‌گرانه‌ی کودکان، رفتاری است که از والدین به کودکان منتقل شده است. رفتارهایی اعم از خودخواهی، زورگویی، بی‌توجهی، بی‌منطقی که موجب می‌شود تا دعوایی میان بچه‌ها صورت گیرد.

بهتر است برای اصلاح رفتار فرزندان، قدری در رفتار خودتان تأمل کنید. وقتی بچه‌ها مشاهده می‌کنند که پدر و مادر دائماً با یک دیگر مجادله می‌کنند، از آن‌ها یاد گرفته و با خواهر و برادرشان مدام دعوا می‌کنند.





## عدالت طلبی

کودکان در دوران مدرسه عدالت طلب هستند؛ و همه چیز را برابر می خواهند. آن ها نمی توانند درک کنند چرا خواهر یا برادر نوزاد یا نوپایشان به مراقبت و توجه بیشتری نیاز دارد.

نوجوانان خواهان استقلال و حفظ فردیت هستند، و ممکن است از پذیرفتن مسوولیت هایی در خانه مثل مراقبت از خواهر کوچک تر شکایت کنند. این تفاوت ها می تواند دلایلی برای ایجاد تنش و درگیری بین خواهر و برادر باشد.

## خلق و خوی فردی

خلق و خوی کودک مثل حالت های روحی، سرشت و قابلیت سازگاری و هر ویژگی شخصیتی دیگر، نقش مهمی در واکنش های او نسبت به خواهر، برادر و یا دیگران دارد.

بعضی ها عاطفی تربوده و به راحتی توجه پدر و مادر را می طلبد. کودک دیگر معمولاً همه ی تلاشش را می کند تا توجه و حمایت بیشتری از پدر و مادر بخواهد، و یا با خواهرش وارد بازی رقابتی شود. همین تفاوت خلق و خوی فردی فرزندان زمینه ی دعوا و درگیری را فراهم می کند.

## سایر عوامل

- انتظارات بیش از حد یکی از فرزندان و تامین آن ها از سوی والدین.
- تشویق یکی از فرزندان و محروم نمودن دیگری.





- واگذاری مسئولیت‌ها به صورت غیر عادلانه.
- توجه افراطی یکی از بستگان یا نزدیکان به یکی از فرزندان.
- تویخ یکی از فرزندان در حضور دیگری.
- بی‌کاری، بلا تکلیفی و نداشتن هم‌بازی و اسباب بازی مناسب.
- عدم ارتباط و بازی نکردن با دیگران.
- عدم اختصاص وقت لازم برای بازی با فرزندان از طرف والدین.

### ۳. وظایف والدین در دعوای فرزندان

اکثر دعوای بچه‌ها، مشاجره‌ی عادی است. مداخله‌ی والدین فقط حل مشکل توسط بچه‌ها و آشتی آن‌ها را کندتر می‌کند. ولی اگر دعوای فرزندان به درگیری فیزیکی منجر شود، والدین وظایف خاصی خواهند داشت. این وظایف عبارتند از:

#### دعوای بچه‌ها را نادیده بگیرید

خیلی وقت‌ها دعوای بچه‌ها راهی برای جلب توجه است؛ و برای بعضی از آن‌ها، توجه منفی از توجه نکردن بهتر است.

اگر والدین دعوای آن‌ها را نادیده گرفته و اجازه ندهند دعوای تمام خانه سرایت کند، آن‌ها دیگر دلیلی برای دعوای خود نخواهند داشت.

مادری یکی از اتاق‌های خانه را اتاق دعوای نامیده بود، و هر وقت بچه‌ها می‌خواستند دعوای کنند، از آن‌ها می‌خواست که به آن اتاق رفته و تا زمانی که مشکل‌شان را حل نکرده‌اند، بیرون نیایند؛ و تنها دلیلش هم این بود که دوست نداشت سروصدا و مشاجره بشنود.



## در دعوی آن‌ها دخالت نکنید

تا جایی که می‌توانید خودتان را درگیر نکنید. فقط زمانی که خطر و آسیبی جسمی کودکان را تهدید می‌کند، مداخله کنید. اگر همیشه درد دعوی کودکان دخالت کنید، مشکل دیگری ایجاد می‌کنید. آن‌ها ممکن است از شما انتظار کمک و حمایت داشته باشند. از شما می‌خواهند نجات‌شان بدهید، و تلاش برای حل مشکلات‌شان نمی‌کنند.

علاوه بر این ممکن است ناخودآگاه از یکی از فرزندان‌تان حمایت کنید. اگر حمایت شما نا عادلانه باشد، کودکی که مورد حمایت قرار گرفته، احساس قدرت و پیروزی خواهد کرد.

اگر در دعوی بچه‌ها دخالت می‌کنید، به موارد ذیل توجه کنید:

- در نزاع‌های کوچکی که میان بچه‌ها صورت می‌گیرد، به طور مستقیم دخالت نکنید؛ و به سخن‌چینی آن‌ها اهمیت ندهید؛ ولی از دور مراقبت کنید.
- کودکان را از هم جدا کنید، تا زمانی که کاملاً آرام شوند. گاهی بهترین کار، ایجاد فضا برای حل مشکلات است.
- مهم نیست کدام کودک مقصر است؛ هر دو مسوولند.

## نسبت به دعوی آن‌ها بی‌اعتنا باشید

قضایات، دخالت و جانب‌داری ممنوع بوده، و فقط نظارت و میانجی‌گری خوب است. دنبال مقصر نگردید. حتی اگر بچه‌ها از هم دیگر شکایتی نزد شما آوردند، سر خود را گرم کنید، و بگویید: «خودتان دعوا را مدیریت کرده، و با هم کنار بیایید.»



به هیچ کدام از طرفین دعواتوجه نکنید، و نگران نباشید. چون آن‌ها به زودی دوباره مشغول بازی می‌شوند. دخالت‌های بی‌جای والدین در دعوی خواهر و برادرها، یا هم سالان کم سن و سال، دعوی ساده را به کینه و دل‌خوری تبدیل می‌کند.



تحقیقات نشان می‌دهد در روستاهایی که به پاسگاه نزدیک تر هستند، دعا و نزاع بیشتر اتفاق می‌افتد. زیرا روستاییان بر سر کوچک‌ترین اختلافات به آن جامراجعه می‌کنند. اما در صورت دوری مسافت، میزان دعاها کم‌تر دیده می‌شود. زیرا طرفین دعاها هنگام رفتن به پاسگاه، در بین راه آرام یا خسته شده، و خودشان با هم کنار می‌آیند.

اگر والدین مرتب در اختلافات فرزندان دخالت کنند، به شیوع نزاع دامن زده، و آنان را از حل مشکلات شان به تنهایی بازداشته، و قدرت سازگاری و تفکر را از آن‌ها می‌گیرند.

صرفاً زمانی باید دخالت نمود که موضوع بسیار حاد و جنبه‌ی اورژانسی داشته باشد. پدران و مادران فقط باید نقش بازدارنده داشته و نباید از کلمه‌ی مقصر استفاده نمایند.

### در برخورد با دعوی بچه‌ها، عدالت را رعایت کنید

یکی از دام‌هایی که ممکن است والدین در آن گرفتار شوند، این است که تلاش کنند بفهمند «چه کسی دعوا را شروع کرده؟» و «کدام یک چه گفته است؟» و بعد بفهمند «چه چیز باعث بدتر شدن دعوا شده است؟»

جانب‌گیری کردن یا تعیین مجازات‌های متفاوت، زمینه را برای برچسب قربانی و قلد زدن فراهم می‌کند. در اکثر موارد مجازات بچه‌ها باید یکسان



باشد؛ بدون هیچ استثنا، هدف باید این باشد که میل به برد و باخت را در دعوای بیچه‌ها از بین ببرید.

### هر دو را یکسان مجازات کنید

اگر برای تلویزیون و کانال‌ها درگیر شدند، اگر حل کردند چه بهتر؛ وگرنه خاموش کنید. وسایل مشترک نداشته باشند. اگر بعضی موارد اجباراً مشترک است، قانون بگذارید و نقاط مشترک را کم کنید.

### به آن‌ها پیاموزید راهی برای حل مشکل بیاوند

حتی بیچه‌های کوچک هم مسایل ابتدایی عدالت و جنگ نکردن را درک می‌کنند. در مورد دعا و راه‌های دیگر حل مشکل، با آن‌ها صحبت کنید. قوانینی برای کارهایی که برای حل مشکلات می‌توانند بکنند و نمی‌توانند انجام دهند، تعیین کنید. مثلاً داد کشیدن، گریه کردن، زد و خورد....

از آن‌ها بخواهید ایده‌های خود را مطرح کنند، و بعد امتحان شان کنید. ممکن است از راهکارهایی که پیشنهاد می‌کنند، متعجب شوید، ولی آن‌ها خودشان خوب می‌دانند که چه چیزی برای شان موثرتر است.

بیچه‌های یک خانواده همیشه بر سر این که شب‌ها چه فیلمی تماشا کنند، دعواداشتند. والدین گفتند که دخالتی در این قضیه نمی‌کنند. اما هر فیلمی که بیچه‌ها تمایلی به دیدن آن ندارند را در لیست ندیدنی‌ها قرار می‌دهند.

اگر بیچه‌ها همه‌ی فیلم‌هایی که پیشنهاد می‌شد را رد می‌کردند، آن شب بدون دیدن فیلم باید می‌خوابیدند. بعد از این که یک بار این اتفاق افتاد، خواهر و برادر تمایل بیشتری برای توافق کردن سر فیلم پیدا کردند.





### به آن‌ها بیاموزید که خود به حل اختلاف بپردازند

قوانین کافی نیستند. کودکان باید قوه‌ی اجرا داشته باشند. اُلگو باشید. والدین بهترین معلمان فرزندان خود هستند. زیرا کودکان به طور ناخودآگاه از آن‌ها تقلید می‌کنند. به مهارت‌های حل و رفع اختلاف خودتان نگاه کنید؛ و اطمینان یابید که خودتان اُلگویی مناسب برای آنچه از کودکان انتظار دارید، هستید. جلسات خانوادگی ترتیب دهید.

زمانی که مشکلات حقیقی به وجود آمد، همه را جمع کنید، ولی نه برای شکایت کردن، بلکه برای این‌که راه حل‌هایی برای اختلافات پیدا کنید. از نقش بازی کردن استفاده کنید. با هر کودک به طور جداگانه مسالهی اختلاف را مورد بحث قرار دهید؛ تا زمانی که راهبردهای تصویب شده برای اختلاف روشن نشده‌اند، به این کار ادامه دهید.

### به آن‌ها حق انتخاب حل مشکل را بدهید

به آن‌ها بگویید می‌توانید مشکل را حل کنید، و به خوبی با هم بازی کرده و یا دیگر با هم بازی نکنید. معمولاً حل مشکل را انتخاب می‌کنند. در این صورت پرسید برای حل مشکل به کمک احتیاج دارید یا خیر؟ اگر مثبت بود، تقصیر را گردن یک نفر نیندازید؛ و سعی نکنید بفهمید چه کسی راست می‌گوید. بلکه بگذارید هر کدام به نوبت صحبت کنند و مکالمه را در جهت یافتن راه حل هدایت کنید.

### وقتی با هم کنار می‌آیند، آن‌ها را تشویق کنید

تحسین و تمجید کمک بسیار زیادی به ایجاد رفتارهای مثبت در بچه‌ها



دارد. رمز کار این است که دعوای آن‌ها را نادیده گرفته، و وقتی درست رفتار می‌کنند، به آن‌ها توجه کرده و آن را تشویق کنید.

بچه‌ها خیلی زود متوجه این موضوع می‌شوند که باید مشکل خود را خودشان حل کنند، و به والدین نکشانند.

### در فشارها، آرامش خود را حفظ کنید

بچه‌ها با دقت می‌بینند که والدین‌شان چطور در زمان عصبانیت، مخالفت با چیزی یا بررسی مشکلات رفتار می‌کنند. در زمان‌هایی که تحت فشار هستید، خوددار بوده و خون سردی تان را حفظ کنید، تا الگوی خوبی برای فرزندتان باشید.

اگر بچه‌ها این قدر بزرگ هستند که درک کنند، می‌توانید در مورد احساس آن‌ها در زمان عصبانیت با آن‌ها حرف بزنید. از بچه‌ها بخواهید که نمایشی بازی کنند که مثلاً عصبانی هستید، و از آن‌ها بخواهید ببینند به جز دعوا کردن و داد کشیدن، چه رفتار دیگری می‌توانند از خود نشان دهند.

### الگوی خوبی باشید

وقتی خودتان با هم مدام دعوا می‌کنید، نمی‌توانید انتظار داشته باشید که فرزندتان اصلاً با هم دعوا نکنند. واکنش والدین به آن‌ها در زمانی که باید مداخله کنند، به شکل دادن وضعیت دعوی آن‌ها در آینده کمک می‌کند. اگر والدین داد بزنند، دست‌پاچه یا عصبانی شوند، و از الفاظ زشت استفاده کنند، نتیجه این خواهد شد که آن رفتار آزاردهنده در دعوای بچه‌ها دوباره تکرار خواهد شد.



## موقعیت‌های دعوا را کاسته یا از بین ببرید

همه‌ی دلایل دعوا کردن بچه‌ها را پیدا کنید، و تلاش کنید آن دلایل را از میان بردارید.

- اگر هر شب سر این که چه کسی روی چه صندلی بنشیند، دعوا می‌کنند، سعی کنید برای آن‌ها سر میز، جایی را مشخص کرده و بعد اگر لازم بود، به صورت چرخشی جای شان را عوض کنید.
- اگر برای رنگ چیزهای مختلف دعوا می‌کنند، برای آن‌ها رنگ‌های مشابه بخرید.

- اگر برای اندازه‌ی تگه‌ی پیتزایا دسری که به آن‌ها داده‌اید، دعوا دارند، قانونی بگذارید که هر کس به تگه‌کردن غذا کمک کرد، می‌تواند خودش تگه‌ی مورد علاقه‌ی خودش را انتخاب کند.
- باید بدانید که چه زمان فرزندان تان در بدترین حالت خود هستند. مثلاً کی خسته یا گرسنه بوده، یا روز بدی را پشت سر گذاشته‌اند؛ و تا جایی که ممکن است، موقعیت دعوای آن‌ها را از بین ببرید.

بچه‌ها باید بدانند که آن‌ها را به یک اندازه دوست دارید، و صرف نظر از رفتارشان، به یک اندازه خاص هستند. گاهی اوقات یک آغوش و یک بوسه، تنها چیزی است که فرزندان به آن نیاز دارد.

## به کودکان مسوولیت بدهید

زمانی که کودکان از شما می‌خواهند به حل و رفع اختلاف پردازید، به آن‌ها فرصتی بدهید تا به تنهایی راه حلی پیدا کنند. مثلاً اگر امیرعلی می‌گوید: «مامان مریم! خدیجه نمی‌گذارد با ماداش نقاشی کنم»، چنین پاسخ دهید:





«فکر می‌کنی چه کاری می‌توانی انجام دهی؟» به این ترتیب به کودک فرصت می‌دهید روش‌های دیگری را که هنگام نقش بازی کردن با هم دیگر تمرین می‌کردید، به کار گیرد.

### از محرومیت موقت استفاده کنید

با همه‌ی کودکان به یک شکل رفتار کنید. سعی نکنید قضاوت کنید، حکم برانید و مقصر را پیدا کنید. اگر آن‌ها نتوانستند اختلاف‌شان را حل کنند، باید همه‌شان به یک صورت تنبیه شوند. آن‌ها را از یک دیگر و با هم بودن در آن موقعیت خاص، جدا کنید.

گاهی برادرانی را که بایک دیگر دعوا کرده‌اند، به‌طور موقت از بودن با هم دیگر محروم کنید؛ و یا این‌که از جایی که دعوا در آن اتفاق افتاده است، بیرون ببرید.

وقتی همه‌ی راه‌ها را امتحان کرده‌اید، ولی هنوز جنگ و مشاجره ادامه دارد، از روش «یک، دو، سه، تنبیه» استفاده کنید. اگر می‌بینید که کودکان چند دقیقه است با هم دیگر دعوا می‌کنند، شما با اعلام «شماره‌ی ۱»، فرصتی به آن‌ها بدهید تا راه حلی پیدا کنند.

ولی وقتی می‌بینید جنجال هنوز ادامه دارد، یا آن‌ها می‌کوشند کمک شما را به دست بیاورند، آن‌گاه «شماره‌ی ۲» را اعلام کنید، و بگویید: «اگر نتوانید خودتان این مشکل را حل کنید، شماره‌ی ۳ اعلام خواهد شد.» اگر هنوز جنگ ادامه دارد، «شماره‌ی ۳»، یعنی زنگ پایان اعلام شود، و آن‌ها حق با هم بودن را ندارند؛ و بلافاصله «شماره‌ی ۳» را اجرا کنید.



## کارهای مقصر را تصحیح کنید

این راه حل را برای زمانی نگه دارید که راه حل های دیگر موثر واقع نشده اند. تفصیر کاران را بیش از حد تصحیح کنید، اگر خودتان دیده اید که کودکی به عمد اسباب بازی خواهرش را شکست، این قانون را عنوان کنید: «کودکی که اسباب بازی یکی دیگر را بشکند، باید به جای آن دو تا بخرد؛ و اگر کودک پول نداشته باشد، باید یکی از اسباب بازی های خودش را بدهد.»

برای اسم گذاشتن روی یک دیگر، از تصحیح بیش از حد استفاده کنید. نتیجه ی طبیعی آن می تواند ده بار گفتن جمله های خوشایند به یک دیگر، و ده بار نوشتن آن ها باشد. مثلاً ده بار به یک دیگر بگویند: «دوستت دارم.»

## کودکان را با هم مقایسه نکنید

بعضی مقایسه ها اجتناب ناپذیرند. اگر شما به آن ها نگویید، خاله یا عموی کودک خواهند گفت؛ یا این که خود کودک تفاوت ها را خواهد فهمید. ولی به یاد بسپارید هنگامی که با مقایسه ی بین کودکان می خواهید آن ها را کنترل کنید، یا به آن ها انگیزه دهید، این کار برای آن ها مضر خواهد بود. کودکی که فکر می کند به خوبی کودکان دیگر نیست، نه تنها انگیزه ای برای تلاش بیشتر ندارد، بلکه احساس می کند که دیگر کاری از او ساخته نیست. مقایسه ها باعث تشدید اختلافات و افزودن جنگ های درونی خانوادگی می شوند.

بکوشید تا هر کدام از کودکان تان را به عنوان یک فرد جداگانه محک بزنید، و از وجود آن ها لذت ببرید. به آن ها کمک کنید تا با یافتن نقاط قوت شان بر ضعف ها غلبه کنند.





در عوض تحسین کنید. هنگامی که به درستی از تحسین استفاده شود، وروشی آشکار برای مقایسه‌ی بین کودکان نباشد، می‌تواند یک انگیزه‌دهنده‌ی عالی باشد. این کلمات اشتباه را به کار نبرید: «چرا مثل برادرت خوب نمی‌نشینی؟»، «بین چه خوبه؟» یا «خواهرت تمام نمره‌هایش را ۲۰ گرفته است. تو چرا بیشتر درس نمی‌خوانی؟»

### همکاری را تقویت کنید

هدف شما باید بر آن باشد که زمان‌های خوب بودن کودکان‌تان را دریابید، و آن‌ها را برای دوستی با یک دیگر تحسین کنید. عقب‌نشینی نکرده و در عین حال هیچ مداخله‌ای نکنید. نباید هنگام شروع دعوا، وارد مه‌لکه شده، و شروع به انتقاد و باید و نباید گفتن کنید. همیشه میانجی نباشید.

بگذارید کودکان یاد بگیرند که چگونه به حل اختلاف‌های‌شان پردازند. از نادیده گرفتن، سنجیده استفاده کنید. به طور کلی دعوای جزئی را نادیده بگیرید؛ زیرا اغلب کودکان می‌خواهند با پرداختن به آن جلب توجه کنند. خود را از دعوا بیرون بکشید، و یا حتی از اتاق بیرون بروید؛ بعداً در صورت لزوم درباره‌ی مشکل صحبت کنید.

### بعد از مدتی آن‌ها را آشتی بدهید

وقتی بچه‌ها به طور فیزیکی دعوا می‌کنند، فوراً آن‌ها را از هم جدا کنید، و به دو اتاق مجزاً بفرستید، تا برای مدتی در آن جا باشند، و آرام بگیرند. وقتی هر دو آرام شدند، آن‌ها را در یک جا نشانده، و گفت‌وگویی را بین آن دو ترتیب دهید، تا مشکل حل شود.



آن دو را وادارید تا با فاصله از هم بنشینند، و بگویید هر وقت مشکل شان حل شد، می توانند از جای شان بلند شوند. ابتدا می توانید به آن ها جهت دهید، به مرور زمان یاد خواهند گرفت که چگونه خودشان با هم مذاکره و به توافق برسند.



### «اجازه گرفتن» را به آن ها یاد بدهید

اگر متوجه شدید که خواهر یا برادری بدون اجازه ی دیگری، وسایل او را قرض می کند، باید مقدار کرایه ای را که از قبل تعیین کرده اید، به او بپردازد. اگر آن چیز خراب یا گم شود، کودک تان باید چیزی با ارزش مساوی آن به شما بدهد؛ یا با پول تو جیبی اش کارش را جبران کند.

کودکی که دیگری یکی از وسایلش را برداشته، می تواند چیزی از وسایل (غیر از وسایل خاص) خواهر یا برادرش را به مدت یک یا چند روز استفاده کند. هرگاه کودک از دیگری برای برداشتن وسایلش اجازه می گیرد، جمله ی مثبتی بیان کنید تا نشان دهید که این کارش را تحسین می کنید.

### شرایطی ایجاد کنید که هر دو برنده باشند

اگر هر دو کودک یک عروسک را می خواهند، یک مسابقه ترتیب بدهید تا در یک رقابت عادلانه، یکی از آن ها عروسک را بگیرد. یادتان باشد وقتی کودکان با اختلافات کنار بیایند، مهارت مهم درگیری را یاد می گیرند. آن ها می آموزند ارزش محبت افراد تا چه اندازه مهم است. چطور باید حق خود را طلب کنند، و راه های مذاکره را یاد می گیرند.



وقتی برای توجه و حمایت، شما در دعوا دخالت می‌کنید، و با خنده و شوخی آن‌ها را به آغوش گرفته و خواسته‌های‌شان را برآورده کنید؛ اگر تحمل و حوصله‌ی تنش‌ها را ندارید، تلاش برای آرام کردن بچه‌ها را به عهده‌ی والد دیگر که صبورتر و مهربان‌تر است، بگذارید.

### علت دعوا را پیدا کنید

توجه به دلایل زیربنایی دعوای فرزندان تا حد زیادی از بحث‌های بیشتر در آینده جلوگیری می‌کند. مثلاً گاهی این دعوها بر سر اسباب بازی یا وسایلی است که هر دو به آن‌ها نیاز دارند؛ اما والدین به اندازه‌ی کافی آن وسیله‌ی خاص را تهیه نکرده‌اند.

در این شرایط می‌توان امکانات لازم را فراهم کرد، یا برای استفاده‌ی هر یک از بچه‌ها، قوانینی وضع کرد. بسیاری از دعوها به علت بی‌برنامه بودن، کسل شدن و یا گرسنگی بچه‌ها روی می‌دهد. به همین دلیل بهتر است در حین بازی یا انجام فعالیت روزمره‌شان گاهی با فواصل منظم به آن‌ها سر بزیند، میان وعده‌ای برای‌شان ببرید، یا کمی با آن‌ها صحبت کنید.

بچه‌ها معمولاً وقتی خسته و گرسنه می‌شوند، جلد می‌کنند. بعضی اوقات هم احساس می‌کنند مورد بی‌اعتنایی والدین قرار گرفته‌اند و به همین علت برای جلب توجه به دعوا پناه می‌برند.

اگر عوامل دعوا و اختلاف را بشناسید، و مورد توجه قرار دهید، می‌توانید از وقوع آن پیش‌گیری کنید. پس مشاجره و برخورد رازربایی کرده و به دنبال عوامل و انگیزه‌ها باشید.





**بچه‌ها را با توجه به علاقه و توانایی‌شان تشویق کنید**

بهترین روش برای این‌که بچه‌ها از چشم و هم‌چشمی و رقابت نادرست بهره‌بیزند، این است که اجازه دهید شخصاً علایق‌شان را دنبال کنند. در این صورت هر کدام برای خود سرگرمی‌های جداگانه‌ای خواهند داشت.

فعالیت‌های آنان باید با توانایی‌های‌شان سازگاری داشته باشد. مثلاً در کار نظافت حیاط، اگر بچه‌ای برای جابه‌جایی خاک باغچه خیلی کوچک است، می‌تواند در جمع‌آوری برگ‌های خشک کمک کند. به این ترتیب می‌آموزد که هر شخص وظیفه‌ای دارد؛ حتی اگر کارش مهم جلوه نکند و کانون توجه دیگران واقع نشود.

### مشوق حرف‌زدن آن‌ها باشید

وقتی دعوی بچه‌ها شروع می‌شود، با آغاز یک گفت‌وگو، کمک کنید که با صلح و صفا به بحث و مشاجره پایان دهند. مثلاً اگر بر سر یک مداد شمعی با هم جدال می‌کنند، بگویید: «نمی‌دانم، هر دوی شما همین مداد شمعی را می‌خواهید؟ ببینید چطور می‌توانید این مشکل را حل کنید که هر دو راضی و خوشحال شوید؟» تا بچه‌ها برای این کار بتوانند با موفقیت مشکل را حل کنند.

لازم است صحبت‌های طرف مقابل را بشنوند، و راه حلی پیدا کنند که مورد توافق هر دوی آن‌ها باشد. پیوسته از طریق صحبت، آن‌ها را به آرامی راهنمایی کنید. در نهایت بچه‌ها می‌آموزند که مشکلات‌شان را خودشان حل و فصل کنند.



## کمبود توجه را جبران کنید

نیاز به توجه، یکی از دلایل شکل‌گیری دعوا میان فرزندان است. زیرا تا زمانی که آن‌ها بدون دعوا مشغول کارهای خود هستند، توجهی از سوی شما دریافت نمی‌کنند. اما با آغاز جز و بحث‌ها، مسلماً وقتی راه آن‌ها اختصاص خواهد داد.

پس سعی کنید وقتی مشغول کارهای مطلوبی مثل نقاشی و ساختن کاردستی هستند، نیز به آن‌ها توجه کنید. علاوه بر این، ضرورتی ندارد که در تمامی جز و بحث‌ها مداخله کنید. بهتر است کودکان مشکلاتشان را خود حل کنند.

## هنگام مشاجره برای فرزند آسیب‌دیده اسم نگذارید

از لغاتی چون قلدر، بیچاره، بی‌عرضه استفاده نکنید. چرا که ممکن است بچه‌ها در چنین نام‌ها و نقش‌هایی محبوس شوند، و به آن‌ها بهانه‌ای برای دست انداختن یک‌دیگر با همین برچسب‌ها داده شود.

## گفت‌وگو با فرزندان را فراموش نکنید

به دیگر نیازهای عاطفی کودک نیز توجه کنید. دقت کنید که آیا آن روز هنگام دعوا، کودک با تنش یا مشکل خاصی مواجه بوده است؟ بدین منظور زمانی را برای گفت‌وگو درباره‌ی افکار و احساسات هر یک از فرزندان اختصاص دهید.

با این کار علاوه بر بهبود رابطه‌ی عاطفی میان خود و فرزندان، می‌توانید مشکلات را به صورت ریشه‌ای ارزیابی کنید.



## پاداش بدهید، جریمه کنید

قوانین کوچکی درباره‌ی جلوگیری از برخوردهای فیزیکی را تعیین و به هر دو کودک اعلام کنید. در صورتی که یکی از فرزندان به قوانین پایبند نبود، و به کودک دیگر آسیب رساند، جریمه‌ای برای او در نظر بگیرید.

در صورت روی ندادن بحث و دعوا، در هر روز پاداش‌هایی را که تعیین کرده‌اید در اختیارشان بگذارید. البته نسبت به تشویق‌ها نیز پایبند باشید.

## موقتاً آن‌ها را به اتاق‌های مجزا بفرستید

وقتی فرزندان به طور مکرر برخوردهای فیزیکی دارند، آن‌ها را موقتاً به اتاق‌های مجزا بفرستید. در این مدت اجازه ندهید از تلویزیون یا بازی‌های رایانه‌ای استفاده کنند. باید به تنهایی خود را سرگرم کنند، تا قدر لحظه‌های با هم بودن را بهتر بدانند.

## همیشه حق با فرزند کتک خورده نیست

همیشه حق با کودک آسیب‌دیده‌ی گریان یا کوچک‌تر نیست. هر چند کتک زدن راه حل عاقلانه‌ای نبوده است، اما والدین باید نسبت به رفتارهای قبل از دعوا نیز حساس باشند، و باید برای هر دو کودک بر اساس نوع رفتارشان برخورد ویژه‌ای تعیین شود.

## شرایط سنی را در نظر بگیرید

کودکان در سنین ۲ تا ۴ سالگی، از نظر حس مالکیت و تمامیت‌خواهی در اوج قرار دارند. آن‌ها در این سنین، لج‌بازی بیشتری ممکن است نشان داده، و هم‌زمان والدین از فرزند بزرگ‌تر انتظار صبوری بیشتری دارند. در نتیجه دایم





به او تذکر می دهند که «تو بزرگ شدی»، «بزرگ تر هستی» و «باید رعایت حال خواهر یا برادر کوچک تر را بکنی»؛ حال آن که کودک بزرگ تر نیز ممکن است در سنی باشد که هنوز به توجه و محبت بسیاری نیاز دارد.

توجه به مراحل رشد، و در نظر گرفتن مشکلات ویژه‌ی هر خانواده، اهمیت دارد. چنان چه پرخاشگری کودکان همراه با برخورد های فیزیکی و خشن تداوم یابد، و آسیب های جدی روابط یا سلامت آن ها را تهدید کند، ممکن است این رفتار، نشانه‌ای از یک اختلال یا مشکلی بزرگ تر باشد. در این صورت بهتر است مشکل خود را با یک روان شناس یا روان پزشک در میان بگذارید.

### جمع خانوادگی را جدی بگیرید

با هم فیلم ببینید، بازی کنید، به پارک بروید و صلح و آرامش را به کودکان بیاموزید. این موقعیت ها، تنش و درگیری را کم تر کرده، و وابستگی های عاطفی را بهبود می بخشد.

بیشتر درگیری ها بر سر میزان توجه پدر و مادر به آن ها است. فعالیت های با نشاط می تواند احساس خوبی در فرزندان ایجاد کند. سعی کنید برای آن ها کار یا سرگرمی گروهی ایجاد کنید تا دعوا میان آن ها کم تر شود؛ به خصوص اگر آن ها را به بازی های دسته جمعی یا کارهای گروهی تشویق کنید.

### با پیشنهاد خوب، دعوای آن ها را تمام کنید

اگر بچه ها بیشتر بر سر موارد خاص دعوای می کنند، مثلاً بر سر تماشای یک فیلم یا کارتون و بازی یا دوچرخه درگیر می شوند، یک برنامه برای استفاده از امکانات فراهم کنید. هر کدام از آن ها باید در یک زمان خاص به فعالیت مورد



علاقه‌اش ب‌پردازد؛ و سهم خواهر یا برادرش را رعایت کند، و با یک ب‌یشنهاد خوب، د‌ع‌و‌ای میان آن‌ها را تمام کنید.

وقتی که هر د‌و‌ی آن‌ها می‌خواهند با رایانه بازی کنند، بالحن محبّت آمیز ب‌یشنهاد ب‌دهید: «یک ربع شما بازی کن، و یک ربع هم شما.»

### محیط خانه را آرام نگه دارید

ب‌چه‌ها در فضای ناآرام د‌چار اضطراب می‌شوند، نق‌زده و غرغر می‌کنند، و مدام با خواهر و برادرشان د‌ع‌و‌ا می‌کنند. ب‌چه‌ها در محیط آرام رشد می‌کنند. ب‌ه‌ترین نقّاش دنیا روی بوم لرزان نمی‌تواند نقّاشی کند. فضای ناآرام، زمینه را برای د‌ع‌و‌ای فرزند‌ان فراهم می‌کند.

### برای خاتمه‌ی د‌ع‌و‌ا، حواس آن‌ها را پ‌رت کنید

وارد اتاق شوید و تظاهر کنید که نمی‌دانید چه اتّفاقی افتاده، و ب‌پرسید: «چه کسی خوراکی می‌خواهد؟ آیا دوست دارید بیرون از اتاق بازی کنید؟» از سیستم تغافل استفاده کنید. انگار ندیدید و سریع محیط را عوض کرده و موضوعی را مطرح کنید. خبر خوشی به آن‌ها داده، تا د‌ع‌و‌ا را فراموش کنند.

### آن‌ها را از هم جدا و با آن‌ها صحبت کنید

طرف کسی را نگیرید، و ن‌پرسید: «چه اتّفاقی افتاده؟» اگر کودکان واقعاً عصبی هستند، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن‌ها را از هم جدا کنید، و براساس شخصیت کودکان و جدّی بودن بحث‌ها، می‌توانید با هر کودک به صورت مجزّا صحبت کنید؛ یا آن‌ها را کنار هم بنشانید، و از هر کدام ب‌خواهید در یک جمله بگویند: «مشکل چیست؟» بعد عقیده‌ی آن‌ها را برای حلّ مشکل ب‌پرسید.



## سایر عوامل

- اگر فرزند کوچک، وسیله‌ی فرزند بزرگ‌تر را می‌خواهد، مجبورش نکنید که وسیله‌ی خودش را به کوچک‌تر بدهد.
- به هر کدام که در دعوا کوتاه بیاید، یا عذرخواهی کند، جایزه بدهید؛ و نپرسید: «چه کسی اول شروع کرد؟» مهم نیست چه کسی شروع کرده است.
- سعی نکنید آن‌ها را زود آشتی بدهید. همیشه در دعوا فوایدی هم هست؛ اما نباید ادامه دار باشد.
- ارزش‌های دینی را غیر مستقیم القا کنید و بگویید: «قهر در دین اسلام بد است، و بخشش و گذشت خوب است.»

## ۴. با کودکان عصبانی چگونه رفتار کنیم؟

عصبانیت، احساسی است که ممکن است برای هر انسانی به وجود بیاید. برای یک فرد عاقل، این احساس قابل کنترل است؛ اما افرادی که نفس ضعیفی دارند، حتی اگر فردی میان سال باشد، قابل کنترل نیست. این موضوع در کودکان متفاوت است. چرا که کودکان به آن حد از رشد عقلی نرسیده‌اند که این قدرت را داشته باشند تا بر خشم خود مسلط شوند. به همین خاطر خیلی زود عصبانی شده، و ممکن است فریاد بکشند، و یا فردی را کتک بزنند.

در این شرایط والدین باید بدانند که چطور خشم کودک را کنترل کرده و آرامش دهند.





- باید در ابتدا به دنبال دلیلی برای عصبانیت کودک باشید. وقتی دلیل اصلی این رفتار را متوجه شوید، بهتر می‌توانید به کودک عصبانی کمک کنید.

برخی از کودکان نسبت به موارد خاص حساسیت دارند. مثلاً بعضی اسباب بازی‌های شان را بیشتر دوست دارند، و از این که کودک دیگری به آن‌ها دست بزند، عصبانی می‌شوند. در این وضعیت والدین باید آن اسباب بازی‌ها را در بازی‌های جمعی کودک شان نیاورند. اما در شرایطی مناسب‌تر، درباره‌ی تقسیم اسباب بازی با دوستان، با کودک خود صحبت کنید.

- والدین همیشه با یک دیگر هماهنگ باشند. عکس العمل مشابهی با رفتارهای کودک شان داشته باشند. مثلاً بهتر است والدین با یک دیگر توافق کنند، که اگر کودک شان به کودک دیگر صدمه‌ای وارد کرد، او را به خلوتی ببرند و درباره‌ی عمل نادرست او صحبت کنند، و ناراحتی خود را از عمل فرزندشان به او نشان دهند.

- دور کردن کودک از فضایی که دعوایی میان بچه‌ها صورت گرفته، اقدام مفیدی است تا کودک فرصتی داشته باشد تا خود را پیدا کند و قدری آرام گیرد.

- والدین باید آرامش خود را حفظ کنند و به تنبیه بدنی کودک نپرداخته، و به او ناسزا نگویند. بهتر است مادر یا پدر با کودک عصبانی خود صحبت کرده، و در جست‌وجوی یافتن دلیل



عصبانیت او باشند. می‌توان امیدوار بود که با تکرار این عمل تا حدی به کاهش خشم کودک‌تان کمک کرده باشید.

- درباره‌ی کودکان خشمگین، تشویق و تحسین آن‌ها در زمانی باشد که عمل درست و خوبی انجام دهند. بدون تردید برای کودک، تشویق از جانب دیگران مطلوب و در او ایجاد شادمانی و سربلندی می‌کند؛ و احتمالاً برای رسیدن به این احساس، بیشتر سعی می‌کند که دست به کارهای خوب بزند.
- گام بعدی برای والدین این است که به کودک یاد دهند که باید در مواقعی عذرخواهی کند. این یک مهارت است که وقتی انسان دچار اشتباه شود، بتواند عذرخواهی کند. پدر و مادری که چنین مهارتی را در زندگی خود ایفا کرده‌اند، می‌توانند به فرزند خود هم بیاموزند. وقتی کودک شما از شما دل‌خور است از او عذرخواهی کنید و با این عمل به او بیاموزید که چطور باید مسوولیت رفتارش را بپذیرد و بابت عمل اشتباهش عذرخواهی کند.

## ۵. وظیفه‌ی والدین هنگام دعوی فیزیکی بچه‌ها

بچه‌های من همیشه با هم دعوا می‌کنند، آنچه مرا اذیت می‌کند، این است که گاهی این دعواها فیزیکی می‌شود، لگد زدن، مشت زدن، نیشگون گرفتن، هل دادن و کشیدن مو، معمولاً در نهایت بر سر آن‌ها فریاد می‌زنم. آیا راهی برای خاتمه این درگیری‌ها وجود دارد؟



بچه‌ها به طور ذاتی نمی‌دانند چگونه مذاکره کنند و به توافق برسند. وقتی ناراحت، عصبانی یا آزرده می‌شوند، گاهی اوقات دعوا را به برخورد فیزیکی تبدیل می‌کنند. اگر مهارت‌هایی را که برای کنترل احساسات‌شان نیاز دارند، به آن‌ها نیاమوزیم، و اگر مسیر مذاکره و توافق را به آن‌ها نشان ندهیم، ممکن است همچنان به برخورد‌های فیزیکی برای یافتن مسیر خود ادامه دهند.

وظیفه‌ی ماست که به بچه‌ها بیاموزیم چگونه مخالفت‌های خود را حل کنند، به صورتی که از نظر اجتماعی قابل قبول باشد.

### راه حل‌ها

- وقتی بچه‌ها به طور فیزیکی دعوا می‌کنند، فوراً آن‌ها را از هم جدا کنید، و به دو اتاق مجزاً بفرستید تا برای مدتی در آن جا باشند و آرام بگیرند. وقتی هر دو آرام شدند، آن‌ها را در یک جا نشانده و گفت‌وگویی را بین آن دو ترتیب دهید تا مشکل حل شود.
- آن دو را وادارید تا با فاصله از هم بنشینند. به آن‌ها بگویید هر وقت مشکل‌شان حل شد، می‌توانند از جای‌شان بلند شوند. ابتدا می‌توانید به آن‌ها جهت بدهید، به مرور زمان یاد خواهند گرفت که چگونه خودشان با هم مذاکره کرده و به توافق برسند.
- به بچه‌ها بگویید تا یک ساعت نمی‌توانند با هم بازی کنند. آن‌ها را در اتاق‌هایی جداگانه نگه دارید. در این مدت، به هیچ یک از آن‌ها اجازه ندهید تلویزیون تماشا کنند، و یا مشغول بازی‌های ویدیویی شوند. اولین پاسخ آن‌ها احتمالاً به این صورت خواهد بود: «چه عالی! دیگر دلم نمی‌خواهد با او بازی



کنم.» اما پس از یک ساعت بازی در تنهایی، احتمالاً دوستان بهتری برای هم خواهند شد.

- از کودک مهاجم بخواهید یکی از کارهای روزمره‌ی خواهر یا برادری که صدمه دیده است را انجام بدهد. مثلاً مرتب کردن رختخواب او یا بیرون بردن زباله‌ها.
- روش دیگر این است که از قبل مقداری جریمه‌ی نقدی برای کودک مهاجم در نظر بگیرید. مسلماً کودکی که صدمه دیده، پول را دریافت می‌کند.
- از بچه‌ها بخواهید با کمک شما توافق‌نامه‌ای امضا کنند. دقیقاً توضیح دهید که چه چیزهایی غیر قابل قبول است، و مجازات زیر پا گذاشتن قرارداد چیست؟ بچه‌ها را وادار کنید تا توافق‌نامه را امضا کرده، و آن را در محلی قابل دید نصب کنند، و در مواقع ضروری بر اساس مجازات‌های توافق شده، عمل کنند.
- همیشه تصوّر نکنید کودکی مقصّر است که دیگری را می‌زند. بعضی اوقات «قربانی» خواهر یا برادرش را تحریک، اذیت و یا مورد سوء استفاده قرار داده است. گرچه هیچ‌گاه درست نیست که کودکی، دیگری را کتک بزند.
- اما وظیفه‌ی شماست که از اذیت‌های پشت صحنه‌ای که کاسه‌ی صبر فرزندان را لبریز می‌کند، آگاه باشید. اگر متوجه شدید چنین مساله‌ای در مورد آن‌ها صادق است، بر اساس نوع رفتارشان برخورد کنید.





- سعی کنید لحظاتی را بیابید که آن دو رفتاری مناسب با هم دارند. با توجه مثبت، آن‌ها را به ادامه‌ی کار تشویق کنید. وقتی فرزندان تان بدون دعوا با هم بازی می‌کنند، چنین تحسینی به کار ببرید: «خوشحالم که شما بچه‌ها از بازی با هم لذت می‌برید.» وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود، توجه مثبت شما آن‌ها را تشویق می‌کند تا رفتار مثبت‌شان را ادامه دهند.
- اگر فرزندان تان دایم جدل‌های فیزیکی دارند، این امر نشانه‌ی وجود مشکلی بسیار بزرگ‌تر است. بهتر است با مشاور یا درمان‌گر خانواده مشورت کنید. حل این مساله به تنهایی برای شما مشکل است. از کمک خواستن نترسید. کمک خواستن نشانه‌ی مهم بودن بچه‌ها و روابط آن‌ها برای شماست.







## منابع

- قرآن کریم.
- اخلاق خانوادگی عارفان؛ حمزه کریم خانی.
- بحار الانوار؛ علامه مجلسی رحمته الله علیه.
- پایگاه اطلاع رسانی دفتر حفظ و نشر آثار آیه الله العظمی خامنه ای رحمته الله علیه.
- تفسیر نور؛ محسن قرائتی.
- جامع التعدادات؛ محمد مهدی نراقی.
- روزنامه ی جام جم.
- غرر الحکم و درر الکلم؛ ابوالفتح آمدی رحمته الله علیه.
- کافی؛ شیخ کلینی رحمته الله علیه.
- معانی الاخبار؛ شیخ صدوق.
- مواعظ العددیة؛ آیه الله مشکینی رحمته الله علیه.





# Family Dispute Management

● By: Ahmad Tahmasebi



انتشارات یاقوت

قم، خیابان انقلاب، چهارراه سجاده، ابتدای سعه  
جنب بانک سه. تلفن: ۳۶۸۱۳۶۸ - ۳۷۷۶۱۳۶۵



ISBN: 978-600-97853-5-3



9 786009 785353